

Le Yoga



**Une séance de Yoga est l'occasion
idéale de pratiquer une activité physique
seul ou en famille**

PROGRAMME SEANCES 3 et 4

- ◆ Essaie les postures une par une, sans forcer. Essaie de choisir celles qui te font du bien : relaxante, étirements..
- ◆ Pense à bien respirer, tranquillement : par le nez en priorité
- ◆ Cherche à **ALLONGER TON DOS**, le sommet du crâne s'éloigne du reste du corps

La posture du guerrier



<https://drive.google.com/file/d/1WDMxpzGtXzGhKAA9a8ira62FRdMA6U/view?usp=sharing>

La salutation au soleil



<https://drive.google.com/file/d/1qXnwmsVEFgJlumwjkXtwkr8XiZwmBU Db/view?usp=sharing>

« Ne cherche pas à poser les pieds à tout prix, l'important c'est d'allonger son dos, jambes pliées »