

# Le Yoga



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

◆ 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

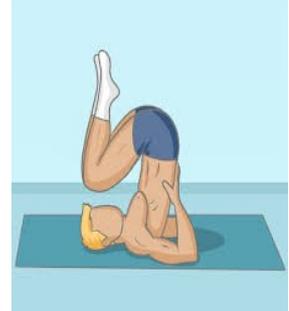
◆ Cherche à ALLONGER TON DOS, le sommet du crâne s'éloigne du reste du corps

## Les nouvelles postures

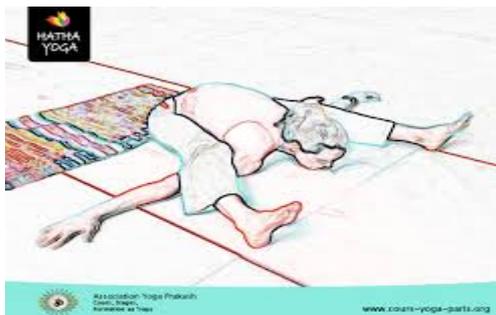
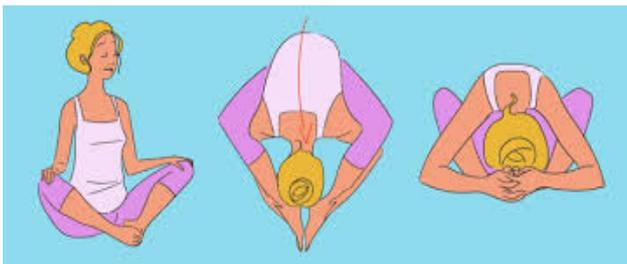
L'arbre



La chandelle



La Tortue



Cours yoga Vinyasa ( 45 minutes)  
avec toutes les postures travaillées

[https://drive.google.com/file/d/1t9aGg9BBDKuv9APuixQr7r9I\\_TXZUIuU/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1t9aGg9BBDKuv9APuixQr7r9I_TXZUIuU/view?usp=sharing)