

Voici une sélection de postures de yoga que tu peux faire un peu partout, même en voiture!

# YOGA

Fais les postures de ton choix et garde la pose durant cinq grandes respirations.



LE PAPILLON



LA TORTUE



L'HUÎTRE



L'ARCHER



LE BATEAU



LA BRANCHE



L'ÉCREVISSE



L'ARAIGNÉE



L'ÉVENTAIL



LA PINCE