

1 Enfant



2 Dos rond / plat



3 Chien tête en bas



4 Croissant



Routine yoga en 11 postures!

5 à 10 respirations par posture

15 mn au total

Démarrer par un temps de calme

Finir par une relaxation

5 Guerrier 2



6 Triangle



7 Fente haute



11 Demi pont



10 Abdos



9 Sauterelle



8 Vache



Héroïnes au Quotidien