

\*\*\* Yoga pour mini Yogi \*\*\*

Yoga POSE



Namaste



Namaste



Namaste



Namaste



Arrivée Savasana



Namaste



niveau / départ



★ Rejoue

# Yoga POSE

Quelques positions pour t'étirer  
et te relaxer à la fin

# Asana

Ne force jamais !



Savasana



Fais chaque mouvement en respirant calmement



Déroule ton dos en douceur

