

Conseils pour ta séance de yoga



A pratiquer pieds nus sur une surface dure avec un petit tapis

- 1) Réalise les mouvements en écoutant les explications audio et en t'aidant des dessins sur la fiche

- 2) Ne force pas, fais en fonction de tes possibilités

- 3) **Important** : effectuer entre 6 et 8 respirations lentes pendant la posture

- 4) Quand tu auras travaillé les 15 postures, tu peux les enchaîner ou choisir celles que tu préfères et les tenir plus longtemps

- 5) N'hésite pas à inviter tes proches à pratiquer avec toi, la situation que nous vivons peut créer du stress

Le yoga permet de se détendre et de se muscler en douceur !

Bonne séance !