



YOG'A LA MAISON

- ① Observation des sensations corporelles + du souffle
- ② x4
- ③ (Variante avec support)
- ④ D'abord côté gauche puis côté droit
- ⑤ Creuser entre les omoplates
- ⑥ x4
- ⑦ x4 à 6
- ⑧ 1R
- ⑨ ou au choix - Relaxation

