Posture de l'accueil

JEFF PETRY #26

- Tiens-toi droit, les jambes à la largeur des hanches et les pieds pointant vers l'avant. Joins tes mains, paume contre paume, au niveau de la poitrine. Assure-toi que ton poids est réparti également.

YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 1

Document reproductible

POSTURE DE LA MONTAGNE I

JEFF PETRY #26

- Tiens-toi droit, les jambes à la largeur des hanches, les pieds pointant vers l'avant. Regarde vers le haut et lève tes bras vers le ciel. Étire ton corps au complet.

YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 1

Document reproductible

POSTURE DE LA DEMI-LUNE

JEFF PETRY #26

- Tiens-toi droit, les jambes à la largeur des hanches. Lève tes bras au-dessus de la tête en joignant les paumes de tes mains. Penche le tronc vers la gauche en gardant tes bras droits et tendus sur les côtés. Reviens au centre et répète de l'autre côté.

YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 1

Document reproductible

POSTURE DE FLEXION AVANT DEBOUT I

- Tiens-toi droit, les jambes collées et légèrement fléchies. Penche lentement le haut du corps vers tes jambes pour rapprocher ton ventre de tes cuisses. Baisse la tête et entoure tes jambes avec tes mains. Laisse tomber la tête librement.

JEFF PETRY
#26

YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 1

Document reproductible

POSTURE DE LA CHAISE

JEFF PETRY #26

- Tiens-toi droit, les jambes à la largeur des hanches. Lève tes bras vers le haut et plie les genoux le plus bas possible. Garde les talons au sol.

YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 1

Document reproductible