

POSTURE DE L'ARBRE

»»» TOMAS TATAR
#90

- Tiens-toi droit. Place le pied droit fermement sur le sol. Plie le genou gauche et place le dessous du pied gauche à l'intérieur de ta cuisse droite et maintiens l'équilibre. Joins les paumes de tes mains à la hauteur de la poitrine. Répète de l'autre côté.

**YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 3**

POSTURE DE L'ARBRE AVEC LES BRAS TENDUS



- Tiens-toi droit. Place le pied droit fermement sur le sol. Plie le genou gauche et place le dessous du pied gauche à l'intérieur de ta cuisse droite et maintiens l'équilibre. Lève les bras et joins-les au-dessus de ta tête. Répète de l'autre côté.

»»» TOMAS TATAR
#90

**YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 3**

POSTURE DE LA MONTAGNE II

»»» TOMAS TATAR
#90



- Tiens-toi droit, les jambes à la largeur des hanches, les pieds pointant vers l'avant. Regarde droit devant et tends les bras de chaque côté. Étire ton corps au complet.

POSTURE DU GUERRIER II



- À partir d'une position debout, fais un pas vers l'arrière avec ton pied droit. Maintiens les hanches et le tronc vers l'avant. Plie le genou gauche et essaie de former un angle de 90 degrés. Maintiens la jambe droite tendue et ferme. Lève tes bras au-dessus de la tête et joins les paumes de tes mains. Regarde droit devant. Répète de l'autre côté.

»»» TOMAS TATAR
#90



POSTURE DU GUERRIER SUR UNE JAMBE

- Tiens-toi droit sur la jambe gauche. Tends la jambe droite vers l'arrière. Penche le tronc vers l'avant et ramène les bras devant toi. Essaie de former une ligne droite avec tes bras, ton dos et ta jambe droite. Regarde vers le bas. Répète avec l'autre jambe.



»»» TOMAS
TATAR #90