

on s'amuse, on se détend et on passe un moment ensemble



family
Yoga



les postures debout



**le guerrier
une fois à
gauche
et une fois à
droite**



le chevalier



**l'arbre
une fois à
gauche
et une fois à
droite**

les postures debout



**confiance en l'autre
une fois à gauche
et une fois à droite**



equilibre sur les jambes

les postures variées



le chien tête en bas



l'avion plié et l'avion tendu

les postures au sol



le chat



le bateau



l'enfant





assis en tailleur
une main sur le coeur et l'autre sur le ventre
ressentir sa respiration
et se relaxer

belle pratique