

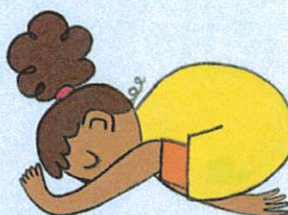
Voici une sélection de postures de yoga que tu peux faire un peu partout, même en voiture!

YOGA

Fais les postures de ton choix et garde la pose durant cinq grandes respirations.



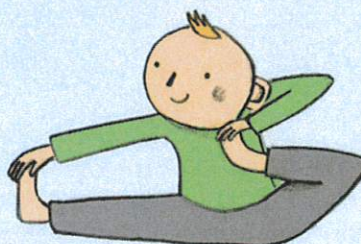
LE PAPILLON



LA TORTUE



L'HUÎTRE



L'ARCHER



LE BATEAU



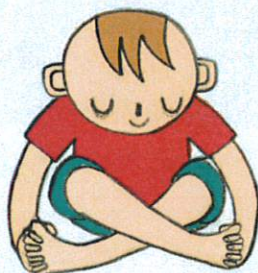
LA BRANCHE



L'ÉCREVISSE



L'ARAIGNÉE



L'ÉVENTAIL



LA PINCE