



Le yoga dans le jardin

Vous pouvez réaliser ces postures en extérieur
ou en intérieur



Et si j'étais... un arbre

Et si j'étais... un arbre

Mets toi debout sur une jambe. Plie ton autre genou et place ton pied à l'intérieur de ta cuisse.

Lève tes bras pour représenter chaque saison.

Recommence de l'autre jambe.



Et si j'étais... une grenouille

Mets toi accroupi, les genoux écartés et

les bras reposés sur tes genoux. Pose tes mains sur le sol, et saute comme une grenouille.



Et si j'étais... une graine

Assis toi sur tes talons et pose ton front sur le sol.



Et si j'étais... un papillon

Assis toi sur les fesses, le dos bien droit. Plie tes jambes et rapproche tes deux pieds ensemble. Agite tes jambes comme les ailes d'un papillon.

