

# RENAISSANCE

YOGA PAR DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

passer lentement d'une position à l'autre ;  
maintenez chaque posture pendant 4 secondes



posture du diamant



posture de l'enfant



posture la demi-arc



posture du chien  
tête en bas



posture du chien  
tête en haut



"genou devant"  
(de chaque côté)



posture la demi-arc



posture de l'enfant



posture du diamant