

Body Flow

YOGA par DAREBEE © darebee.fr

Maintenez chaque posture pendant 20 secondes, puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.



1. guerrier I



2. grand angle retourné



3. guerrier inversé



4. la demi-lune



5. l'angle latéral lié



6. flexion avant



7. lézard



8. pigeon



9. torsion assise