AFFRONTER la JOURNÉE

YOGA par DAREBEE © darebee.fr

Maintenez chaque posture pendant 20 secondes
changez de côté et répétez la séquence

maintenez pendant 5 secondes
répétez la séquence 5 fois

5 expirations rapides

maintenez la posture pendant 20 secondes

maintenez la posture pendant 20 secondes

maintenez la posture pendant 60 secondes