

# Connexion à la Nature

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis continuez.  
Répétez la séquence encore de l'autre côté.



flexion en avant



sundial salutation



fente profonde



fente profonde avec torsion



triangle



malasana



planche sur les avant-bras



chien tête en haut



pigeon