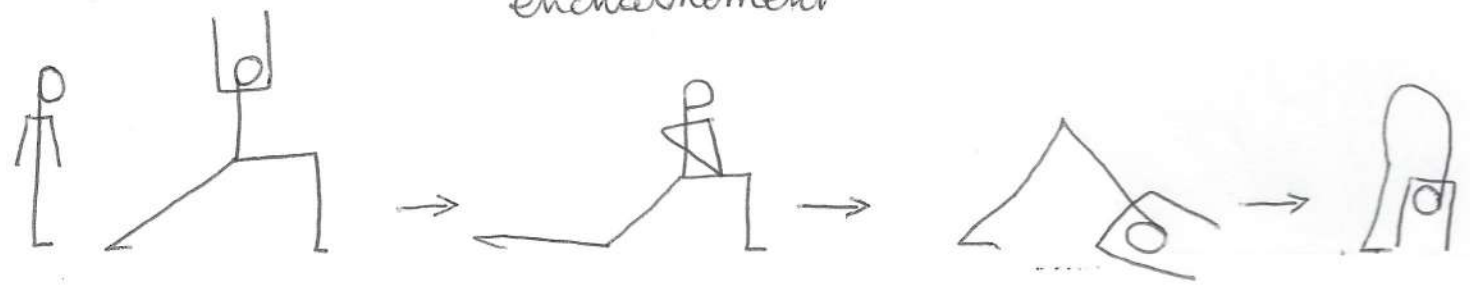
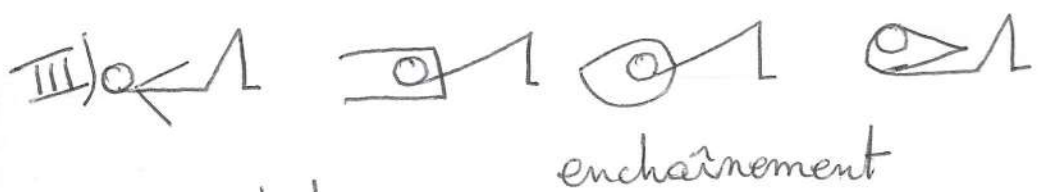


# Séquence de Yoga tonique

Séance 25

échauffement au sol



- 3 ou 4 respirations dans chaque posture
- 1 enchaînement jambe droite puis jambe gauche