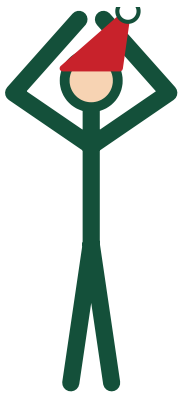
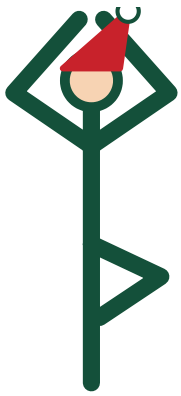
Le yoga du lutin

Six cartes à découper : fais la pose comme le lutin, 3 grandes respirations par carte.



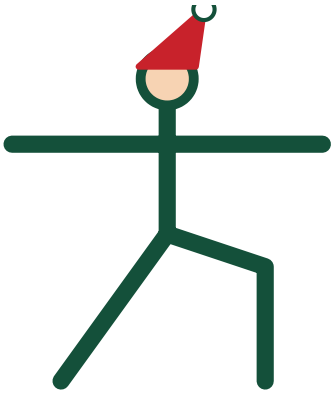
La montagne

Debout bien droit, les mains jointes au-dessus de la tête.



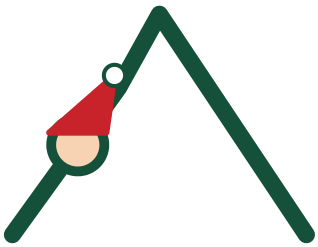
L'arbre

Sur une jambe, l'autre pied contre la cuisse. Respire doucement.



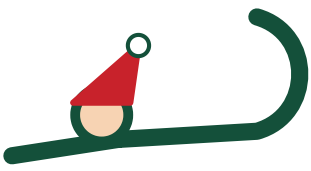
Le guerrier

Grande fente, les bras tendus comme des ailes.



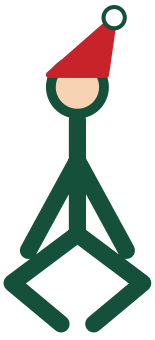
Le chien tête en bas

Les mains et les pieds au sol, les fesses vers le plafond.



L'enfant

À genoux, le front au sol, les bras devant toi.



Le papillon

Assis, plantes de pieds collées, les genoux vers l'extérieur.