
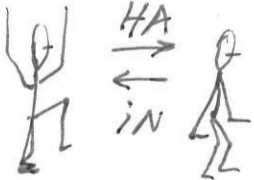
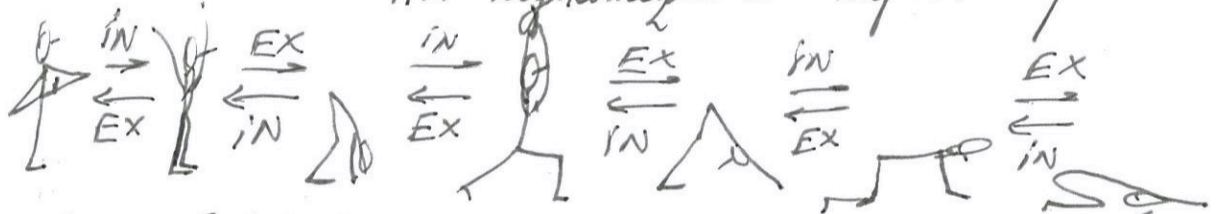


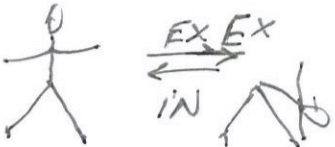
**YOGA SANTE**

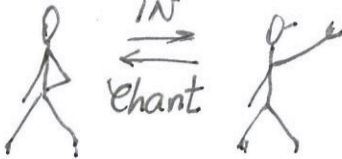
Yoga anti-peur (éliminer l'énergie négative) et stimuler l'immunité. 😊

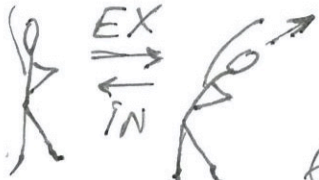
1.  6 Respi pour s'ancrer  
 { IN libre  
 EX Abdominal depuis le bas du ventre vers le haut  
 EX plus longue que IN.

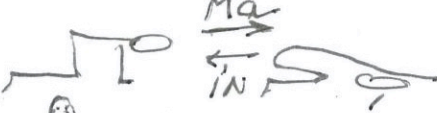

2.  HA  
 IN  
 10/10 G/D répéter 20x en alternant les jambes.  
 HA dynamique et taper du pied


3.  IN EX IN EX IN EX IN EX  
 4 x Salut Soleil.

4.  EX EX  
 IN  
 6/6 G/D torsion en alternant G/D  
 EX en 2 temps

5.  IN  
 chant  
 6/6 G/D alterner les bras  
 Chant: { 2x OM NAMAHA main sur ventre.  
 2x OM main sur ♥  
 2x Mm main sur Front

6.  EX  
 IN  
 6x à G, 6x à D étirement latéral.

7.  Ma  
 IN  
 6x puis  6R statique feuille plée.

8.  6x { IN CONFIANCE  
 EX diffuser dans le Corps, Mental et dans le MONDE.