



COMMENT UTILISER VOS BLOCS / BRIQUES DE YOGA

COMME SUPPORT



Double pigeon



Malasana



Hero



Pigeon



Lézard

POUR TRAVAILLER VOTRE FORCE



Chaturanga



Corbeau



Corbeau sur le côté

SOUPLESSE ET ALIGNEMENT



Flexion assise



Chien tête en bas



Flexion debout



Demi-lune

DÉTENTE ET RÉCUPÉRATION



Pont



Poisson



Papillon allongé



Charrue