

Comment utiliser vos blocs/briques de yoga ?

<https://maboutiqueyoga.fr>

Comme support

1 Double pigeon



2 Malasana



3 Hero



4 Pigeon

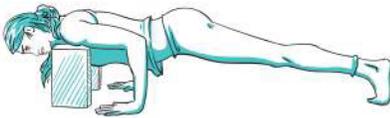


5 Lézard



Pour travailler votre force

6 Chaturanga



7 Corbeau



8 Corbeau sur le côté

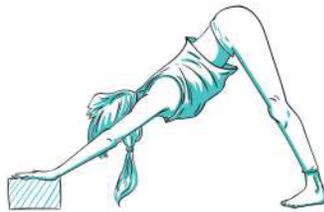


Souplesse et alignement

9 Flexion assise



10 Chien tête en bas



11 Flexion debout



12 Demi- Lune



Détente et récupération

13 Pont



14 Poisson



15 Papillon allongé



16 Charrue

