



Bonjour Soleil !



La salutation au Soleil est un enchaînement de positions qui va te permettre de commencer ta journée avec plein d'énergie ! Elle est pratiquée dans de nombreuses écoles en Inde.



1

Debout, les pieds collés, tends tes bras vers le ciel en regardant vers le soleil



2

Accroupis-toi en posant les mains et lesorteils bien à plat et regarde le soleil devant toi.



3

Recule tes pieds vers l'arrière, garde le dos droit comme une planche.



4

Appuie-toi sur tes mains et tesorteils et redresse la tête en creusant légèrement le dos.