



Le YOGA des amis

Un petit exercice de yoga entre amis pour gérer ses émotions et avancer tous ensemble dans une super journée !



Asseyez-vous, le dos bien droit, les jambes bien tendues vers l'avant et les mains sur les cuisses.



En inspirant doucement, levez les bras vers le ciel en vous regardant discrètement.



En soufflant, baissez les bras et tenez-vous les mains pour former une chaîne.



Puis posez vos mains sur vos cuisses et souriez tous ensemble.