

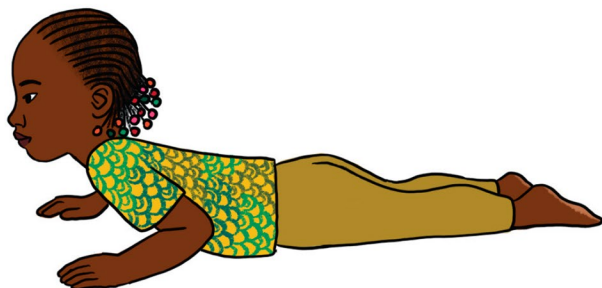
JE RAMPE COMME UN LÉZARD



Ça fait du bien !

En rampant comme un petit lézard,
tu masses ton ventre et tu muscles
ton corps tout entier !

Retrouve le yoga en vidéo sur  Bayam.tv



1 Tu es allongé sur le ventre, en appui sur tes avant-bras et tes mains. Regarde loin devant toi. Bonjour, petit lézard!



2 Le soleil brille! Tu as envie de te promener. Appuie sur tes mains pour avancer : fais glisser tes jambes d'un côté et le haut de ton corps de l'autre.



3 Puis, fais glisser tes jambes de l'autre côté. Ton corps est collé sur le sol. Tes jambes sont bien serrées. Tu commences à ramper!



4 Maintenant, il est temps de te reposer. Allonge-toi et ramène tes bras doucement le long de ton corps. Bonne sieste au soleil, petit lézard!