

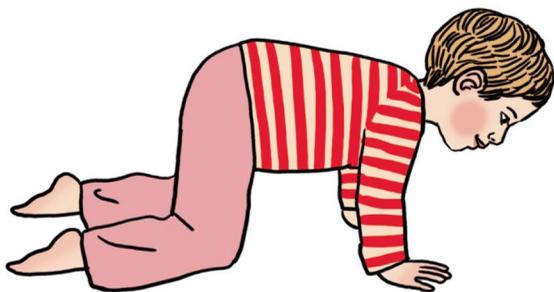
LE BAIN DU PETIT COCHON



Ça fait du bien !

Masse ton dos en gigotant comme un petit cochon. Ça te détend et c'est rigolo !

Retrouve le yoga en vidéo sur [Bayam.tv](https://www.bayam.tv)



1 Tu te mets à quatre pattes.
Bonjour petit cochon
tout rose et tout rond !



2 Plie tes coudes.
Tu te prépares à prendre un bain de boue.
Tu vas rouler sur le côté.



3 Et hop! Tout doucement,
te voilà sur le dos.
Garde tes bras et tes jambes toujours pliés.
Tu as tes quatre pattes en l'air.



4 Tu gigotes et tu frottes le bas de ton dos
sur le sol. C'est rigolo ! Maintenant,
tu peux te remettre à quatre pattes
et rouler de l'autre côté.