

PETIT YOGA EN DUO



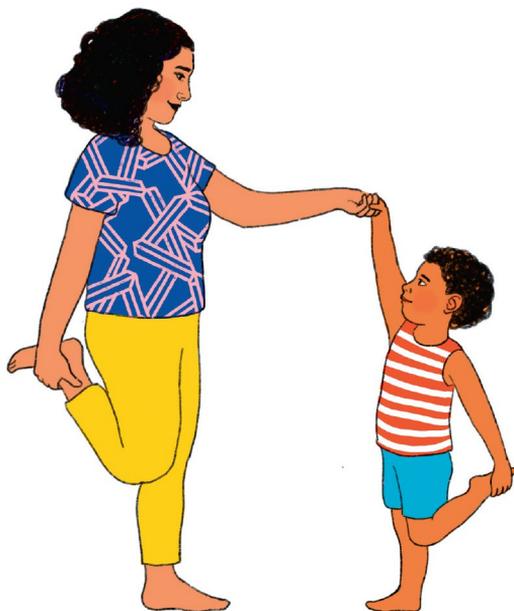
Le yoga, c'est bien. À deux, c'est encore mieux. Concentration, relaxation et équilibre !



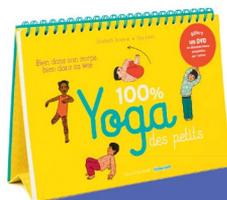
1. Debout, face à face, on se donne la main et on se regarde.



2. Chacun plie sa jambe et attrape son pied. L'autre pied s'enfonce fort dans le sol.



2. On lève les bras, comme des danseurs, en respirant doucement. On peut rester longtemps dans cette position ! Au bout de quelques instants, on change de jambe.



Toute l'année

Vous avez envie de pratiquer le yoga avec votre enfant ? Avec ses 45 postures issues de *Pomme d'Api*, ce livre-chevalet va vous permettre de vous lancer. *100% yoga des petits*, Bayard Jeunesse, 16,90 €

Conception et textes : Élisabeth Jouanne - Illustrations : Ilya Green