



## Défi du lundi 04 mai : "Je découvre le yoga"

publié le 04/05/2020

En ce lundi de reprise "virtuelle", tout du moins toujours confinée, nous vous proposons de découvrir le yoga, chez vous. Pour ce faire, nous vous mettons ci-dessous quelques liens utiles, ainsi que des positions basiques. Prenez du temps pour vous, à faire seul ou en famille.

En premier lieu, le lien vers la chaine Youtube de Mme Guilhem Harant, professeur d'anglais au collège et professeure de yoga.

<https://www.youtube.com/channel/UCw...>

D'autres liens utiles

<https://grandirzen.fr/yoga-pour-enf...>

<https://www.youtube.com/watch?v=xsp...>

<https://www.youtube.com/watch?v=BHI...>

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6...>

Et pour bien débuter :

<https://www.yogom.fr/debuter-le-yoga/>

**Votre défi, si vous l'acceptez, c'est de vous prendre en photo alors que vous effectuez une position.**

Prenez plaisir à méditer et prenez soin de vous !

### Portfolio

