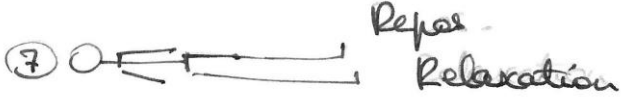
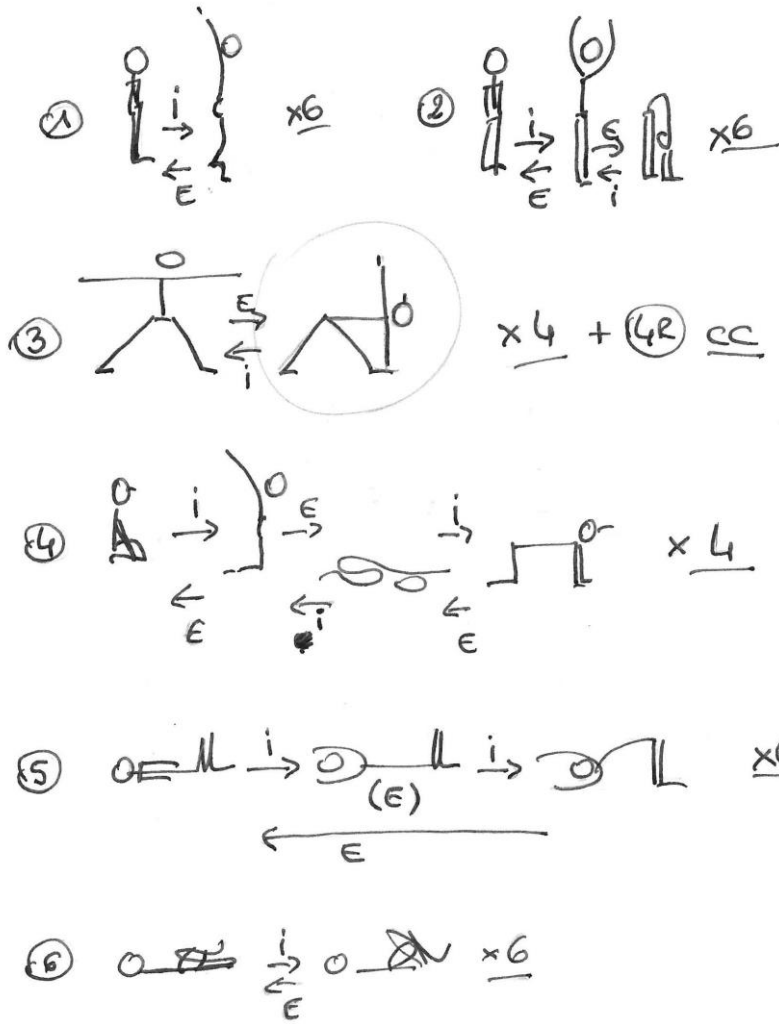




YOG'A LA MAISON



i = inspire

E = expire

x4 = répéter 4 fois le geste / enchaînement

(4R) = rester 4 respirations statique dans la posture

cc = de chaque côté

