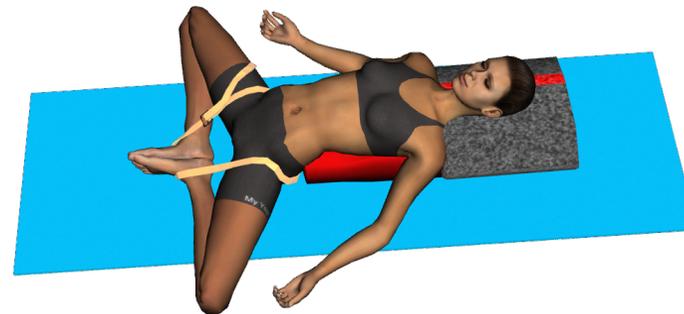


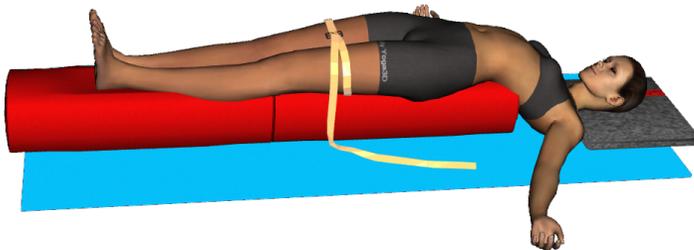
## Série de 5 postures avec bolster : « Récupération »



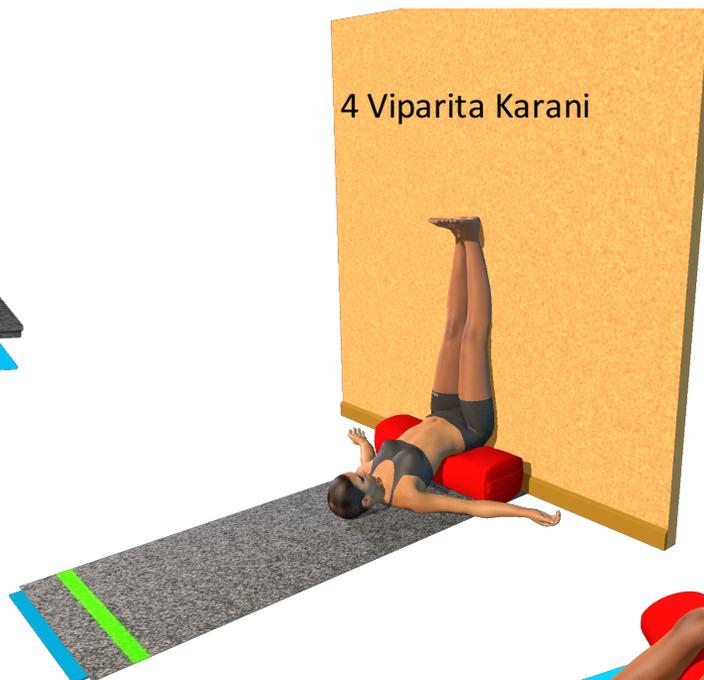
1 Adho Mukha Virasana



2 Supta Badha Konasana



3 Setu Bandha Sarvangasana



4 Viparita Karani



5 Savasana

*Yoga à petits pas...*

*Retrouver chez soi le parfum des cours...*

Images déposées Gilles Vachon

[info@lily-yoga.com](mailto:info@lily-yoga.com)

Hélène Artaud

[www.yoga-petits-pas.fr](http://www.yoga-petits-pas.fr)