www.unjourunjeu.fr

## l'avion

La position de l'avion favorise l'étirement du corps et donne une sensation de liberté. Excellente pour se recentrer de l'intérieur tout en s'ouvrant vers l'extérieur.

difficulté

4/5

www.unjourunjeu.fr

## le bateau

La posture du bateau oblige à garder un certain équilibre. Elle fait travailler les muscles de l'abdomen et renforce la musculature du dos et des jambes.

difficulté

4/5