*Le 9 avril 2020 :*

Hello les nez rouges

Comme on ne peut toujours pas le pointer en commun, je pense encore à vous.

Cette fois c'est plus calme car je vois bien que il y en a besoin.

[YOGA SUR CHAISE : MERVEILLE ACCESSIBLE À TOUS](https://www.youtube.com/watch?v=HUNIbOvbjQI)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **YOGA SUR CHAISE : MERVEILLE ACCESSIBLE À TOUS**Une pratique de yoga sur chaise est merveilleuse pour se revitaliser au travail. Ceux qui ont de la difficulté à s'asseoir au sol y trouveront leur bonheur! ... |  |

 |

 |

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

Psst ! C'est pas que vous êtes des grand mère, hein ! Mais c'est efficace pour tous les jours.

Sinon si vous voulez remuer vos chakra il y a l'application Petit Bambou. À tester si vous êtes curieux.

Bise et à un de ces jours... bientôt. .. Dans pas longtemps. ..

Greg