

# COMMENT UTILISER VOS BLOCS / BRIQUES DE YOGA

## COMME SUPPORT



Double pigeon



Malasana



Hero



Pigeon



Lézard

## POUR TRAVAILLER VOTRE FORCE



Chaturanga



Corbeau



Corbeau sur le côté

## SOUPLESSE ET ALIGNEMENT



Flexion assise



Chien tête en bas



Flexion debout



Demi-lune

## DÉTENTE ET RÉCUPÉRATION



Pont



Poisson



Papillon allongé



Charrue