

Exercice de réflexion pour l'implantation des séances de yoga à la maison

Yoga à la maison

Quelle(s) journée(s) allez-vous faire du yoga à la maison ?

Dans quelle pièce allez-vous faire du yoga à la maison ?

À quelle heure allez-vous faire du yoga à la maison ?

Qu'est-ce qui rendrait cela difficile de faire du yoga à la maison ?

Qu'est-ce qui rendrait cela facile de faire du yoga à la maison ?

Quel est votre type de respiration ?
