FICHE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ : **Yoga**

Temps de préparation : 5 min

Indicateur de mise en place : ☆☆☆★★ Difficile Facile

Matériel nécessaire : Tapis

Adaptabilité si matériel manquant : Si pas de tapis, possibilité d'utiliser une serviette.

Déroulement / Consignes	Schémas
1ère partie : Détente préalable	
2ème partie : Positions de yoga / Respiration	

Pour la journée
internationale
des droits des femmes
Activités gratuites pour toutes !
Proposées par plus de 30 clubs partenaires
19, 20 & 21 MARS