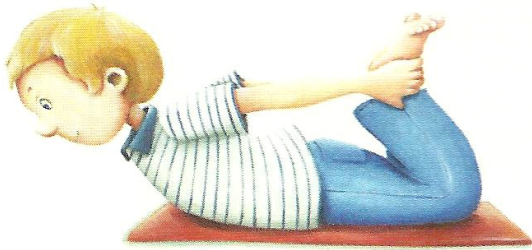


La posture de l'Arc - Dhanurasana

dhanura = arc

1



Allonge-toi sur le ventre.

Attrape tes chevilles, bras tendus.

2



Monte les pieds en essayant de tendre les jambes et relève la tête. Tu peux ensuite essayer de te balancer d'avant en arrière.

Cette posture donne de la souplesse au dos et tonifie les organes abdominaux.

