

<http://clg-balzac-saint-amand-longpre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article809>



Pour se détendre

- Pédagogie - CDI -



Date de mise en ligne : lundi 6 avril 2020

Copyright © Site du collège Honoré de Balzac - St Amand Longpré - Tous

droits réservés

Quelques exercices simples de Yoga.

Après beaucoup de temps passé sur des écrans, ou parce qu'on peut être un peu tendu à cause du confinement, on peut avoir besoin d'un petit moment pour se détendre, pour "déconnecter". Voici donc quelques exercices simples :

<https://rye-yoga.fr/ressources-pedagogiques/exercices>

Bon début de semaine,

Mme Leparq