

# **YOGA**

## **pour les enfants**

## **et tradition**



# **L'échelle de Patanjali**

***6 membres du yoga***



# *6 membres du yoga*



yogetvous.com

**DHARANA (concentration)**

**PRATYAHARA (écoute intérieure)**

**PRANAYAMA (respirations)**

**ASANA (pratique des postures)**

**NIYAMA (relation à soi)**

**YAMA (vivre ensemble)**