

exercices yoga

1. expliquez ce que c'est le yoga
2. est-ce que vous avez déjà essayé le yoga ?
3. est-ce que vous faites régulièrement du yoga ?
4. que pensez-vous du yoga ?
5. d'où vient le yoga ?
6. quelle est la dernière mode du yoga ?
7. expliquez ce que c'est le goat yoga
8. où et quand est né ce genre de yoga ?
9. quels seraient les bienfaits selon l'article ?
10. alors comment se passe une séance de goat yoga ?
11. qu'est-ce que c'est qu'une biquette ?
12. comment se sent l'auteur de l'article après la séance du yoga ?
13. que pensez-vous de cette méthode ?
14. l'avez-vous déjà essayée ?
15. voudriez-vous l'essayer ?
16. que faites-vous pour vous détendre ?
17. pourquoi les animaux ont-ils souvent de la bonne influence sur nous, les humains ?
18. pourquoi des chèvres ?
19. connaissez-vous d'autres types de yoga ?
expliquez !

Le Hatha yoga
Le Ashtanga yoga
Le Vinyasa yoga
Le Bikram yoga
Le Hot yoga
Le Yin Yoga
Le Anusara yoga
Le Iyengar yoga
Le Kundalini yoga
Le Jivamukti yoga
Le Nidra yoga
Le Power yoga
Le yoga prénatal

traduisez :

1. getyoga verkar löjligt
2. elle a beau être petite, elle pèse son poids
3. hon går ut därifrån avslappnad
4. han försökte förgäves att förstå getyoga
5. jag har just provat getyoga
6. kontakten med ett djur skapar ett välmående hos oss människor
7. jag älskar att känna getens små skor landa på min rygg
8. det är en konstig känsla
9. i första hand
10. det som tilltalar mig
11. tiden går mycket fort
12. jag kommer ut helt avslappnad
13. jag har lektion/kurs i getyoga
14. vi har lektion klockan 14.10
15. det är en sprudlande tjej
16. han radar upp segrar
17. man måste göra förvridna figurer
18. det viktigaste är att det ger lycka åt folk
19. kärleken är på ängen
20. extragrejen
21. norrmannen är i ledningen
22. jag känner getens små träskor
23. det var en oväntad effekt
24. man måste värma upp sina muskler
25. han är trött så till den grad att han somnar på bussen
26. jag älskar doften av slaget hö



Les postures



-  faire une sieste
 appeler un ami
 sourire sans raison
 peindre
 lire
 regarder les nuages
 faire des cookies
 écouter son morceau favori
 arroser les plantes
 boire un thé
 escalader un arbre
 méditer
 s'asseoir sous un arbre
 regarder un film marrant
 se promener
 saluer son voisin
 écosser des petits pois
 écouter les oiseaux
 observer un objet familier avec un regard neuf
 écrire une lettre
 ouvrir le dictionnaire au hasard
 savourer une pomme
 inventer une chanson
 trier son dressing
 courir
 écouter une émission intéressante
 faire du yoga
 aller à la boulangerie
 cueillir des cerises
 prendre un bain
 nager
 observer les fourmis
 parler à un chat
 dessiner le 1er objet qu'on voit
 rendre visite à quelqu'un qu'on n'a pas vu depuis longtemps
 dire merci à quelqu'un
 inspirer en gonflant le ventre
 suivre un papillon
 tendre ses jambes contre un mur

40 MANIÈRES DE FAIRE UNE PAUSE

Du... Ne rien faire du tout!