

## Vrai / faux

- 1- Le mot yoga signifie unifier, lier ?
- 2- Le yoga existe depuis des milliers d'années ?
- 3- Il existe 4 yogas différents ?
- 4- Le yoga c'est surtout pour les filles ?
- 5- Le yoga c'est surtout pour les vieux ?
- 6- Le yoga ce ne sont que des postures compliquées ?
- 7- Il faut être souple pour faire du yoga ?
- 8- Le yoga consiste à rester assis en position lotus en faisant le son « om »
- 9- On peut se blesser au yoga ?
- 10- Le yoga ne demande aucun effort ?
- 11- Le yoga permet de s'assouplir ?
- 12- Le yoga affaiblit le dos ?
- 13- Le yoga permet de renforcer les articulations ?
- 14- Le yoga permet d'améliorer sa posture et son équilibre ?
- 15- Le yoga permet de tonifier sa silhouette ?
- 16- Le yoga ne développe aucune force ?
- 17- Le yoga aide à mieux respirer ?
- 18- De nombreuses études ont montré les bienfaits du yoga sur la santé ?
- 19- Le yoga peut aider à vaincre le stress ?
- 20- Le yoga peut aider à se concentrer ?