



### Le tigre s'étire

Départ à quatre pattes. Tu relèves le menton en inspirant. Puis tu souffles en allant t'asseoir sur tes talons.

### Tiger Stretches

Start out on all fours. You lift your chin as you inhale. Then you breathe out as you sit on your heels.

### Der Tiger streckt sich

Beginne auf allen vieren. Hebe beim Einatmen das Kinn an. Dann atmest du laut aus und setzt dich nach hinten auf die Fersen.

### El tigre se despereza

Comienza colocándote a gatas. Eleva la barbilla al tiempo que inspiras. Seguidamente, espira mientras te sientas sobre los talones.

### La tigre si sgranchisce

Parti a quattro zampe. Sollevi il mento inspirando. Poi soffi l'aria sedendoti sui talloni.

### De tigger rekt zich uit

Zit op handen en voeten. Breng je kin tijdens het inademen omhoog. Adem vervolgens uit terwijl je je gehurkt zit.

### O tigre espreguiça-se

Começas de gatas. Levantas o queixo, inspirando. Depois, expiras, sentando-te sobre os calcanhares.

