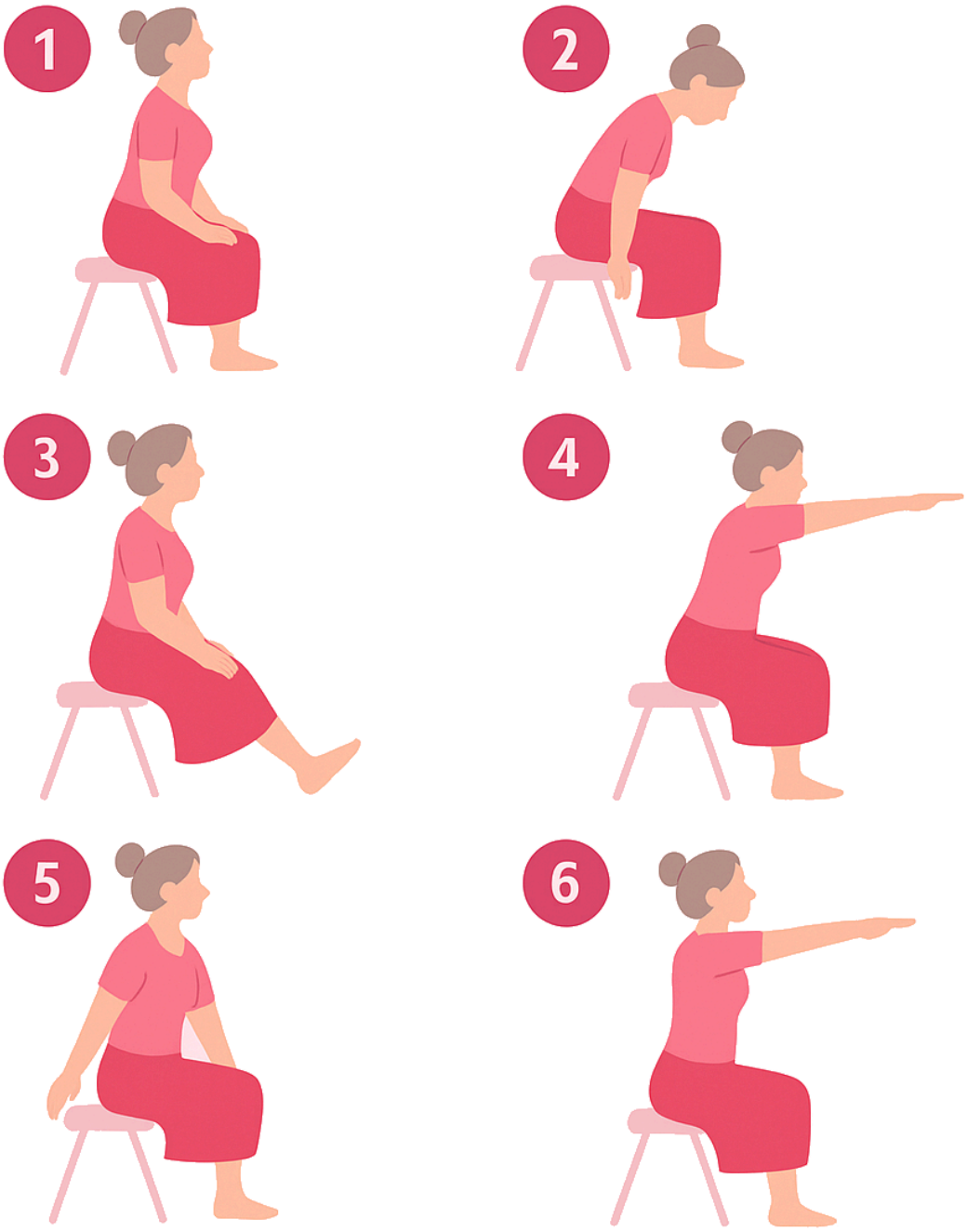6 postures pour débuter le yoga sur chaise