

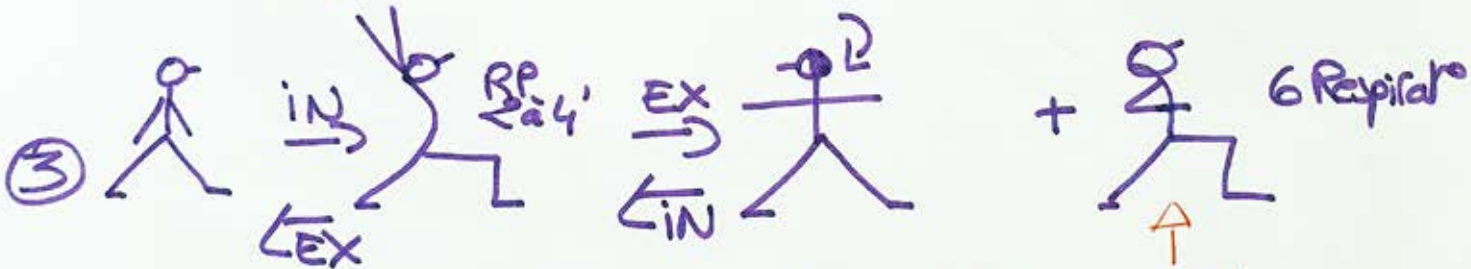
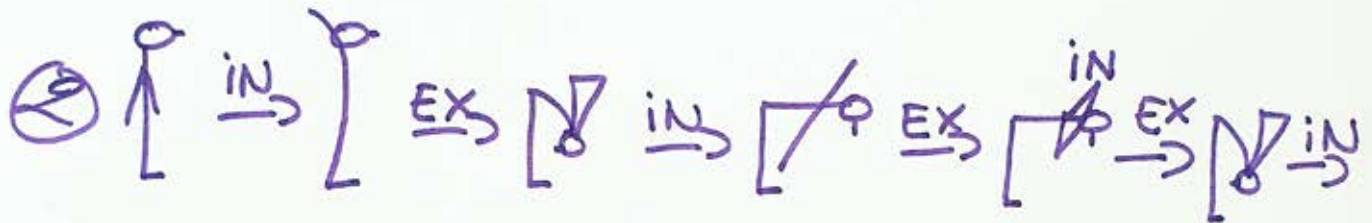
PETITE SÉANCE DU CONFINEMENT

① ~



4 Respirations = prendre le temps de s'installer et d'aligner la colonne vertébrale et les cervicales

6 Respirations → faire des rotations pleines (RP) à la fin de chaque inspiration, etc → à 4 secondes
 À l'expire, bien mobiliser les muscles du bas ventre et les transverses



LE GUERRIER! x3 de chaque côté + statique



+ en contre posture
 APANASANA

