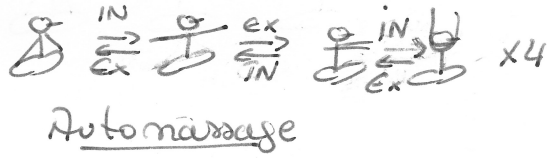


Séance Détente  
Confinement

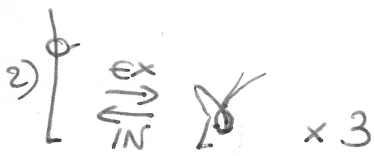
A) écoute



[prévoir un support (laine) entre 3 et 5cm d'épaisseur.]

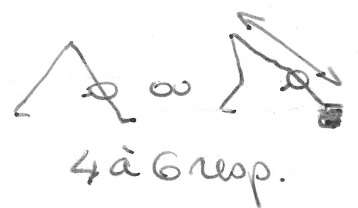
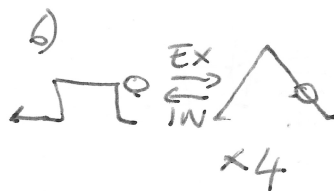
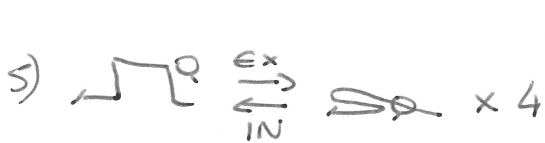
B) 1) Relation au Sol

IN ouverture Ex du bas ventre vers les narines



4) observation  
axe vertical  
pieds joints

équilibre  
6 respirations.



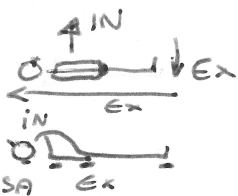
Repos

7) IN orteils flex  
EX enrrouler les orteils  
et pointer  
x 6 à 8

si besoin placer sous  
la tête un rouleau de  
3cm d'épaisseur environ  
pour 7 et 8)



mouvement "oui"  
IN Rouler vers le sommet de la tête Ex revenir ds l'axe

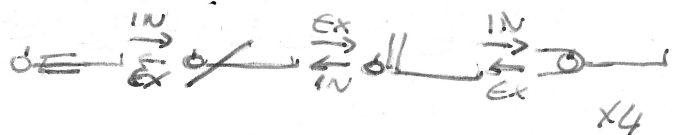


bras tendus - mains sous les fessiers  
IN ↑ menton sternum  
EX ↓ menton sternum

IL N'Y A PAS D'APPOI SUR LA TÊTE qui est au contact du Sol.  
prendre appui s/ les avant-bras x 6 resp.  
ou du support

Repos

10) reprendre A) ou



et écoute