

écoute



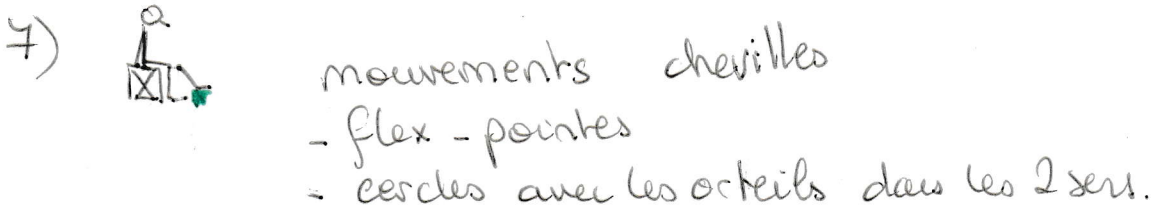
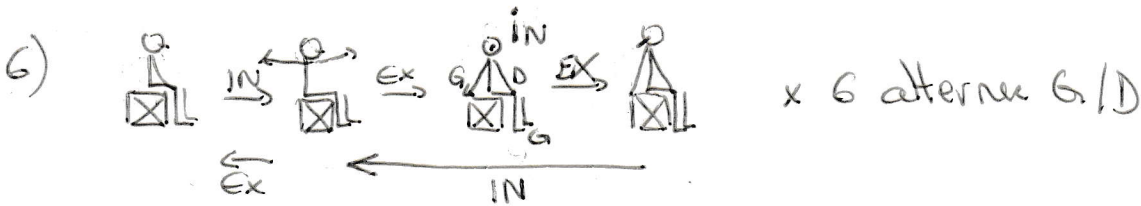
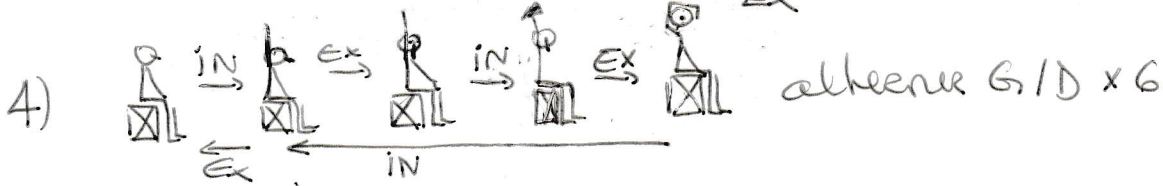
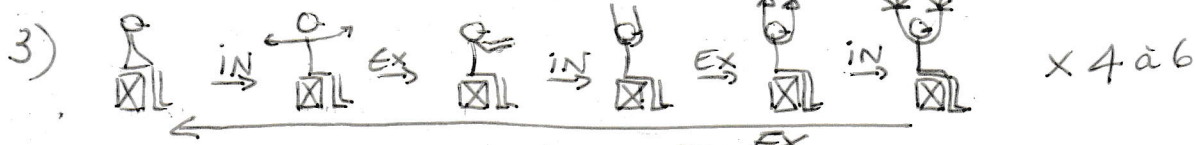
blocs si besoin

genoux au niveau de l'articulation des hanches

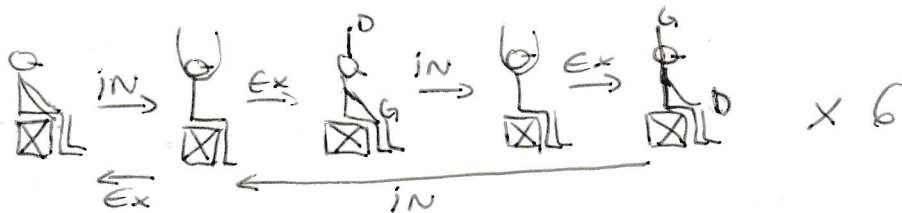
1) Congruiance de sa forme assise - 7 min environ...

- pieds - jambes - s/le support Tête
- axe colonne vertébrale bassin
- mvt tête oui et non = détente de la nuque
- mvt épaules vers l'arrière

2) Coscience du Souffle ... IN = EX de 4 à 6 secondes



8) Respiration et mvt de bras $IN + RP = EX + RV$



Écoute attentive dans une zone de son corps 3 mins.