
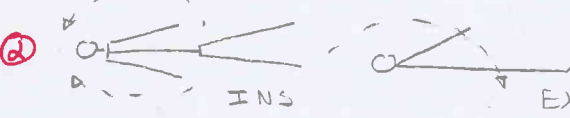





Séance 1

①  Faire "silence" être là



②  INS EX
respirations complètes


③  laisser le corps réagir


④  coudes

⑤  étirement épaules


⑥  aller-retour


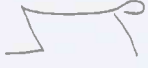

⑦  




⑧  tailleur


⑨  sur le ventre


⑩   bras/jambe opposés; rester 3 souffles


⑪  repos



⑫   





⑬    torsion épaule au sol


⑭ 


⑮ 


⑯  chevalier surank


⑰   fente


⑱    

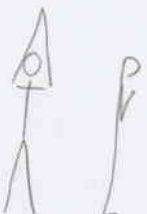
⑲  debout

⑳  bascule

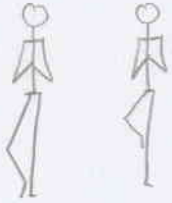
㉑  ancrage

㉒  3 souffles

㉓  3 souffles

㉔  3 souffles

} enchaînement à répéter autant de fois que voulu

㉕  l'arbre

㉖ 