


# Séance 3


①  s'étirer


②  mobiliser bassin

③  Dos rond / creux

④  dos rond talon/taise retraction dos creux  
enchaînement


⑤  chevalier servant


⑥  torsion

⑦  savasana


⑧  INS


 EX


 INS


 EX


(J.D puis J.G , plusieurs fois jusqu'à synchroniser saut et mouvement)

⑨  INS

 EX

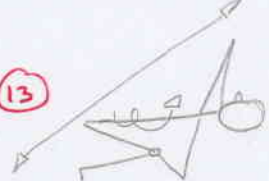
⑩  EX

 INS

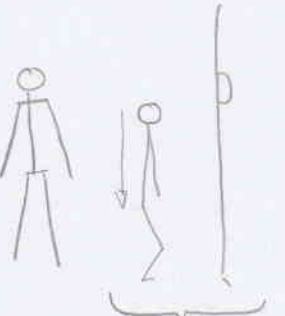
⑪  Torsion assise  
Torsion assise


⑫  étirer le dos au sol



⑬  Torsion au sol

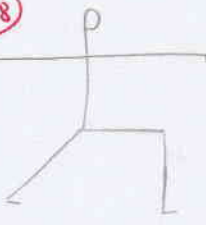
 repos  
entre chā  
torsion

⑭  saut au ralenti


⑮  salut japonais

⑯  idem jambes  
écartées

⑰  étirement

⑱  Guerrier

⑲ 

⑳  rajasana (posture royale)

㉑  1 côté rajasana  
1 côté savasana

㉒ 

Tout relâcher sauf la tête et l'axe central.