

















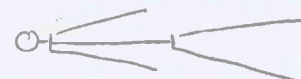







# Séance 4

①  INS/EX       INS       EX      ②  mobilisation / étirement hanche





③    aller / retour      ④     aller / retour      position finale




⑤   étirer le corps au sol      ⑥  rentrer le menton 3 souffles       flexion latérale 3 souffles D & G       Torsion 3 souffles D & G

⑦  étirer la nuque       étirer et relâcher chq jambe délicatement      ⑧  savasana      détente visage (+ sourire intérieur)

⑨  INS : mouvement des bras  
EX : détente      ⑩  INS       EX       INS       EX  
Droite, puis Gauche, plusieurs fois

⑪  se relever      ⑫  rotation assise      ⑬       ⑭  Demi-Lune au sol

⑮  s'étirer / s'aligner      ⑯  équilibre      ⑰  (avancé)      ⑱  poisson échoué

⑰  obs. souffle changer les croisés      ⑲  99 "pompes" en respirant lentement      ⑳  le Guetteur

㉑  Debout "petite dame" alignement Tête/cage/bassin      ㉒  Torsion cage épaule      ㉓  marche égyptienne      ㉔  Anjali mudra      ㉕  savasana  
observer les temps sans respiration