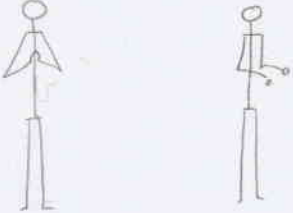



# Séance 5

①  s'étirer/bailler  
CS respiration


②  presse/décaler  
mains  
ouvrir/fermer  
mains  
chauffer/renforcer poignets

③  étirements  
Doigts

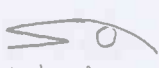
④  étirement  
pectoraux

⑤ 





⑥  dos rond


### Enchaînement


 talon fesse


 reptation

 dos creux

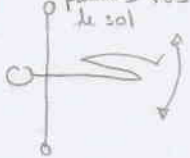
⑦  savasana  
- roller la tête  
- points contacts avec sol  
- obs. mvmt. resp.


⑧  presser  
EX : doucement par le nez

 INS : doucement par le nez

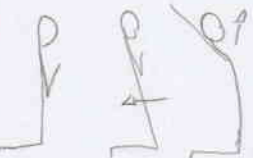
⑨  faire puis → rester en tenant jambes

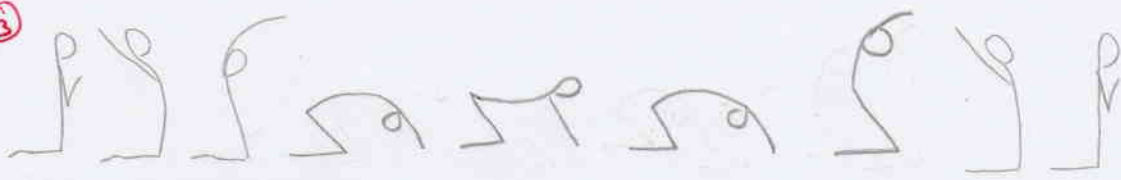
⑨  s'étirer


⑩  paumes vers le sol  
EX : desc. jambes  
INS : rester  
EX : remonter  
INS : rester

⑪  table à 4 pieds

 Demi pont

⑫ 

⑬ 


⑭  respirer dans l'espace du front

⑮  repasser le sol


⑯  chien tête en bas

⑰ 


⑱  chien tête en haut ou petit sphinx

⑲  les 2 chiens enchaînement "Doux"

⑳  se laisser porter par le sol

㉑  enchaînement complet  
EX INS EX INS EX INS EX INS EX INS EX

㉒  Dynamique

㉓  assise silencieuse