

Torsion avec support

Nettoyage des organes abdominaux, apaisement de la respiration et du mental.

Salamba Bharadvajasana

Méridiens et chakras

Méridiens Vésicule biliaire
 Rein
 Foie
 Estomac
 Rate

Chakras

1 - Muladhara
2 – Svadhisthana
3 - Manipura



J'ai le droit de prendre
mon temps



Précautions / contrindications

Attention ou sensibilités lombaires et grossesse