

La Selle - Saddle

Très dynamisante. Etirement intense des quadriceps et libération des tensions lombaires. Développement de la sociabilité et la douceur.

Supta Virasana

Méridiens et chakras

Méridiens Vessie Urinaire
 estomac
 Rate
 Rein

Chakras 1 – Muladhara
 2 - Svadhisthana
 3 - Manipura



Je suis capable



Précautions / contrindications

Posture très intense, écoutez les limites de votre corps.
Contrindiquée pour des problèmes de genoux.