

Double torsion – Spinal Twist

Etire complète de la colonne vertébrale. Détente du mentale et ouverture du coeur.

Supta Matsyendrasana II

Méridiens et chakras

Méridiens Vésicule biliaire

Chakras 1 – Muladhara
2 - Svadhisthana



Je prends soin de moi



Précautions / contrindications

Attention au mentale qui vagabonde.