

Posture Initiale

Relâchement de tout le corps,
détentes le bas du dos et le
muscle iliopsoas.

Savasana - variation

Méridiens et chakras

Méridiens Les six médians qui
passent par la pelvis:
estomac, vessie
urinaire, vésicule
biliaire,, rate, foie et
rein.

Chakras Touts les chakras,
étaient une posture de
relaxation nous
pouvons facilement
focaliser l'attention sur
les centres d'énergie.



Transition



| |
|--------------------------------|
| Précautions / contrindications |
|--------------------------------|

Aucune