

Phoque - Seal

Etirement et libération des tensions lombaires.
Développement de la compassion et la créativité.

Salamba Bhujangasana variation



Méridiens et chakras

Méridiens Vessie Urinaire
 estomac
 Rate
 Rein

Chakras version redresser

1 – Muladhara
3 - Manipura

Je suis mon
propre héros



Précautions / contrindications

Si vous n'avez pas de problèmes cervicaux laissez la tête aller vers le sol avec attention