

# Posture du cadavre

Lâcher prise de tout le corps, intégration énergétique de toutes les postures, respiration posée et mentale est calme.

Savasana

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, l'énergie circule de façon fluide.



## Integration



Précautions / contrindications

Attention au mentale qui vagabonde.