

Pont - Bridge

Multi-bénéficiaire - tous les bienfaits des inversions, idéal pour le jour de lune, les problèmes digestives et préparer le sommeil.



Setubandha Sarvangasana

Méridiens et chakras

Méridiens Vésicule biliaire
 Rein
 Foie
 Estomac
 Rate

Chakras

4 - Anahata
5 – Vishuddh
6 - Ajna

J'ai confiance en moi
J'ai confiance dans les autres



Précautions / contrindications