

Cygne - Swan

La version redresser dynamise et ouvre l'esprit. La flexion a un effet calmant et développe la compassion.

Kapotasana I et II

Méridiens et chakras

Version redresser

Rein	1 – Muladhara
Urinaire	2 – Svadhisthana
	3 - Manipura

Version en flexion

Vésicule biliaire	3 - Manipura
estomac	
rate	



J'accepte



Précautions / contrindications

Protégez les genoux sensibles et attention à ne pas trop étirer la nuque. La version en flexion est contre-indiquée pour