

# Banane

Etire tout le coté du corps.  
Grâce aux bras sur la tête, elle  
dynamise les épaules, les  
aisselles et le coeur.

Bananasana

## Méridiens et chakras

Méridiens    Vésicule biliaire  
                  Coeur  
                  pulmon

Chakras      4 – Anahata  
                  3 - Manipura



J'ai le droit de prendre  
mon temps



## Précautions / contrindications

Attention aux sensibilités lombaires