

Permet de prendre conscience de la symétrie du corps et « intention personnalisée en séance »

Pour ce faire, vous allez étirer les 2 côtés de votre corps

1.Enchaînement à répéter 3 fois :

- basculez le poids du corps sur le pied droit
- levez le bras droit en inspirant par le nez
- bloquez la respiration
- étirez le côté droit en ouvrant la main vers le ciel et en tendant la jambe
- gardez le côté gauche relâché
- laissez redescendre le bras en soufflant par la bouche
- revenir en appui sur les 2 pieds

2.Répétez 3 fois l'enchaînement numéro 1 avec le côté gauche

3.Enchaînement à faire 1 fois :

- restez en appui sur les 2 pieds
- levez les bras en inspirant par le nez
- bloquez la respiration
- étirez le corps en levant les mains vers le ciel et en tendant les jambes
- laissez redescendre les bras en soufflant par la bouche

