

Permet de prendre conscience de l'axe vertébral et « intention personnalisée en séance »

Pour ce faire, vous effectuerez des rotations du haut du corps

Enchaînement à répéter 3 fois :

gagnez le bas du corps en inspirant par le nez

bloquez la respiration

effectuez des rotations du bassin en laissant les bras et la tête suivre le mouvement avec souplesse

revenez progressivement à la position de départ en soufflant par la bouche

