

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

Pour cela, concentrez-vous sur votre corps

1. Enchaînement à faire 1 fois :

croisez les mains derrière la tête et tendez les jambes en inspirant par le nez
étirez doucement le corps en bloquant la respiration
revenez en position initiale en soufflant par la bouche

2. Enchaînement à faire 1 fois :

tendez les bras au-dessus de la tête et allongez les jambes en inspirant par le nez

étirez doucement le corps en bloquant la respiration
revenez en position initiale en soufflant par la bouche

3. Enchaînement à faire 1 fois :

croisez les mains ou tendez les bras et tendez les jambes en inspirant par le nez
étirez doucement le corps en bloquant la respiration
revenez en position initiale en soufflant par la bouche

