

Permet de prendre conscience de votre respiration abdominale et « intention personnalisée en séance »

Pour cela, vous allez respirer avec une main sur votre ventre et une main sur vos lombaires

Enchaînement à répéter 3 fois la tête droite :

gonflez le ventre en inspirant profondément par le nez

rentrez le ventre en soufflant par la bouche

Enchaînement à répéter 3 fois la tête penchée en arrière :

gonflez le ventre en inspirant profondément par le nez

rentrez le ventre en soufflant par la bouche

Enchaînement à répéter 3 fois la tête penchée en avant :

gonflez le ventre en inspirant profondément par le nez

rentrez le ventre en soufflant par la bouche

