

Permet de prendre conscience de vos appuis et « intention personnalisée en séance »

Pour ce faire, vous sautillerez sur place

Enchaînement à faire 1 fois :

faites un maximum de petits sauts sur place en relâchant le haut du corps
(thorax, bras, tête)

le bas du corps reste tendu pour assurer les appuis
arrêtez-vous lorsque c'est inconfortable

