

Permet de prendre conscience de votre capacité à lâcher prise et « intention personnalisée en séance»

Pour cela, vous secouerez les mains devant vous

Enchaînement à répéter 3 fois :

levez les bras à l'horizontale en inspirant par le nez

bloquez la respiration

secouez les mains en les ramenant vers la poitrine

relâchez les bras le long du corps en soufflant par la bouche

