


















# Pratique du Soir




1 -  ou  - Installez le socle, le dos, le menton  
 - " la respiration  
 - Pranayama : Viloma ujjayi { in : naxine G  
 ex : 2 naxures  
 6X { in : naxure D  
 ex : 2 naxures

2 -   Mouvements de tête  
 ex : tête à G / D  
 in : face  
 ex : tête en bas  
 in : tête en haut } 2x

3 -      } 2x / côté

4 -    } 2x / côté

5 -      } 2x / côté

6 -  4x  
 +  4x / côté  
 +  4x

7 -  6x

