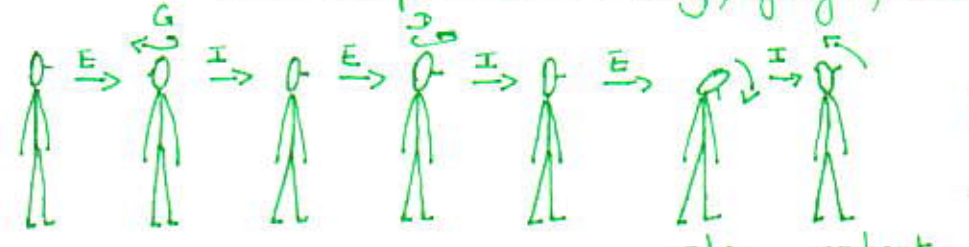
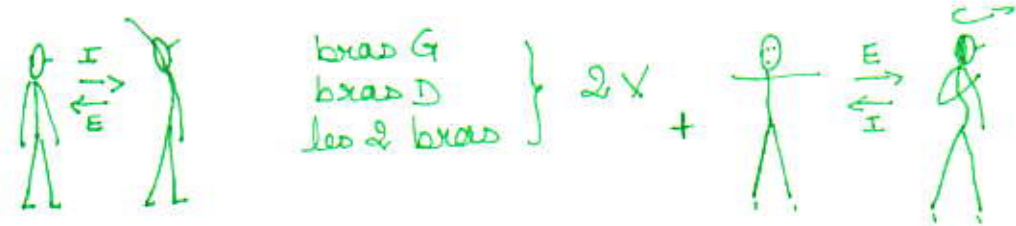


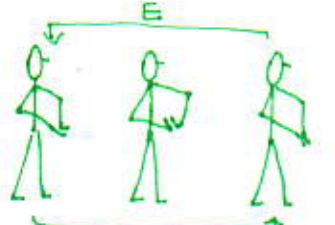
# Pratique pour le haut du dos

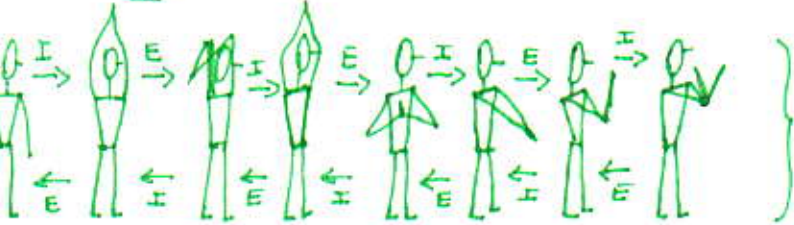
18/05/20

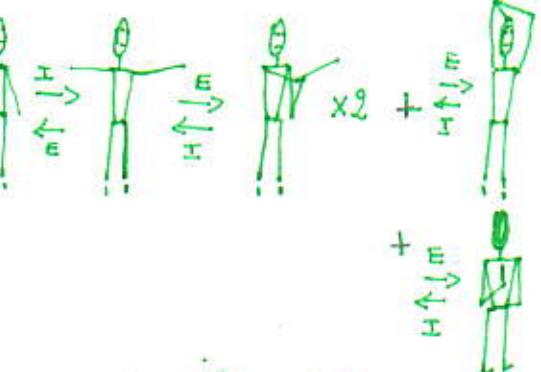
- Installez le socle, dos, menton
- la respiration: nez, gorge, abdomen.

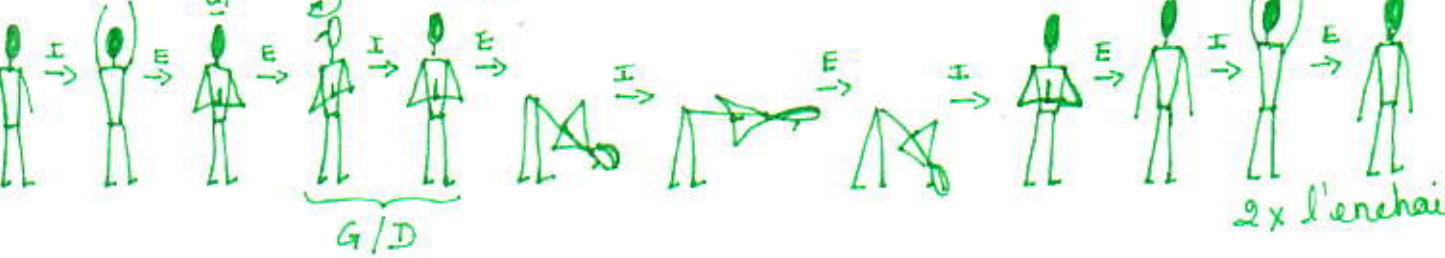
1.  } 2x l'enchaînement  
en bas    en haut

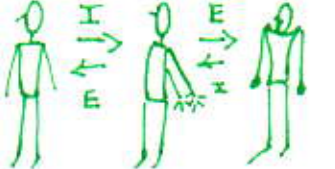
2.  } 2x/côté

3.  4 Avahama

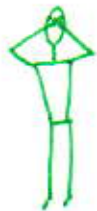
4.  } 2x l'enchaînement

5.  Faire G/D 2x  
restez 2 à 3 resp de la posture

6.  } 2x l'enchaînement

7.  } 4x

8 -



- Frottez vos mains pour dégager de la chaleur  
puis déposez les mains
  - sur les yeux
  - sur le cou
  - sur les épaules
  - sur la poitrine
- Remerciez
- Revenez en douceur dans la pièce  
dans votre corps  
et sortez de votre pratique.