

de souffle de la rentrée

Holi: 25-26

#1

1. Purna Suktan mudra

2.

a) IN = Main sur la ventre, le côté, les lombaires, Ex: retour
b) Poitrine
c) clavicules

3. IN = la ventre rétrécit
Ex = la ventre se rétracte

4) 4x

5. Suryanamashan simple

6.

4x un côté puis l'autre

7. 4x

8. 6R un côté puis l'autre

9) 4x

10. 4x

11. 4x

12. 4x un côté puis l'autre

13. 4x

14. 6R

15. 4x

16. 6x

17. 4x

18.