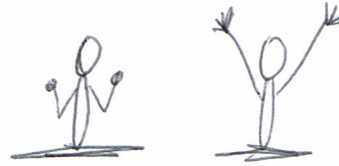


1 – Bhastrika Thoracique 3 cycles



2 – Kapalabhati 3 cycles de 20 s

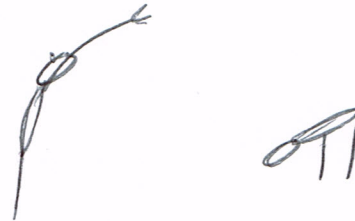


3 – Debout

Crocheter les pouces. Inspir en se penchant en arrière, expir jambes tendues mains au sol

RLP - 1 mn à 1 mn 30

Relax sur le dos



4 – Assis, jambe droite repliée talons contre le périnée, crocheter le pouce du pied avec la main gauche, main droite sous le pied.

Se pencher vers l'avant

RLP 1 mn de chaque côté

Relax sur le dos



5 – Assis les 2 jambes tendues devant, crocheter les pieds, inspir en haut, expir en bas.

Respiration puissante 1 mn

Relax sur le dos



## 6 – Pont

Allongé sur le dos.

Pieds à plat de chaque côté des fesses.

Attraper les chevilles.

Inspir en haut – expir en bas.

RLP en sentant bien les vertèbres descendre sur le sol sur l'expir en se faisant masser.

1 mn

Relax sur le dos



## 7 – Cobra en 3 phases

Inspir en cobra, RLP dans la posture 20 s.

Expir redescendre au sol, front au sol, allongé sur le ventre recommencer 2 autres fois.

Relax assis sur les talons front au sol



## 8 – A genoux.

Inspir à genoux mains aux hanches, se pencher vers l'arrière expir assis sur les talons, front au sol - 1 mn

Relax sur le dos



## 9 – Chandelle 1 à 2 mn



## 10 – Posture de l'arbre, mains jointes au cœur



RELAXATION FINALE