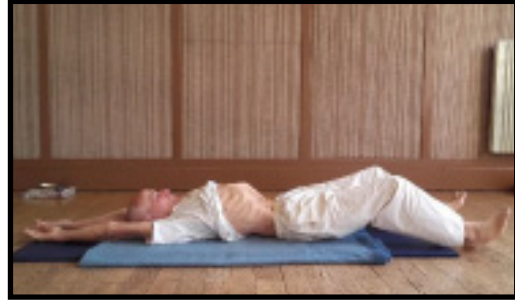


āsanaś pour l'été



5 étirements poumons pleins

5 avec poumons vides
et uddhyana bandha



5 Salutations
au soleil

5 fois en alternant inspir et expir



10 respirations



5 fois : monter sur l'inspir et descendre sur l'expir.

Finir immobile le temps de 5 respirations

āsanaś pour l'été (suite)



10 respirations



10 respirations



Torsions en dynamique sur
l'expiration en alternant
5 fois droite puis gauche



Finir en posture de relaxation quelques minutes.
Juste être là.