

1. - racines sous pieds
- mris de tête
- en ralenti
- rotato tête

2. redresser et aligner la colonne
x6
si besoin support sous les mains

3. Salutation au soleil
x6

4. (g+d)
x6

5. x6
bhamari

6. x5/6

7. bras g / jambe d
bras d / jambe g
2 bras / 2 jambes) x3

8. x5/6

9. support si besoin
en laissant glisser les bras.

10. x5/6

11. x3

REPOS 5"

laisser tomber le poids du corps
laisser infuser...