



1. observation + visualisation  
inspiration ↓  
expiration ↑

2. x 5

3. x 5  
 1R 2x  
2R 2x

4. x 5  
3 positions de bras au choix

5. x 5  
Respirations douces  
Reste  
la main peut glisser le long du mur dans un premier temps  
3g + 3d

6. x 5  
"ailes de papillons"  
"les doigts grignotent l'espace"  
"grand cercle du sacrum"  
ailes de papillons  
ex: soulever par le plancher pelvien  
REPOS  
Reste présent au corps  
Croiser les jambes  
Reste 8/10 R côté gauche ouvert

7. x 5  
tourner la tête  
puis qqs respirations puis faire le même chose du côté droit

8. x 5  
en introduisant des petites pauses respiratoires à la fin de l'expir et de l'inspir  
Repos  
observation