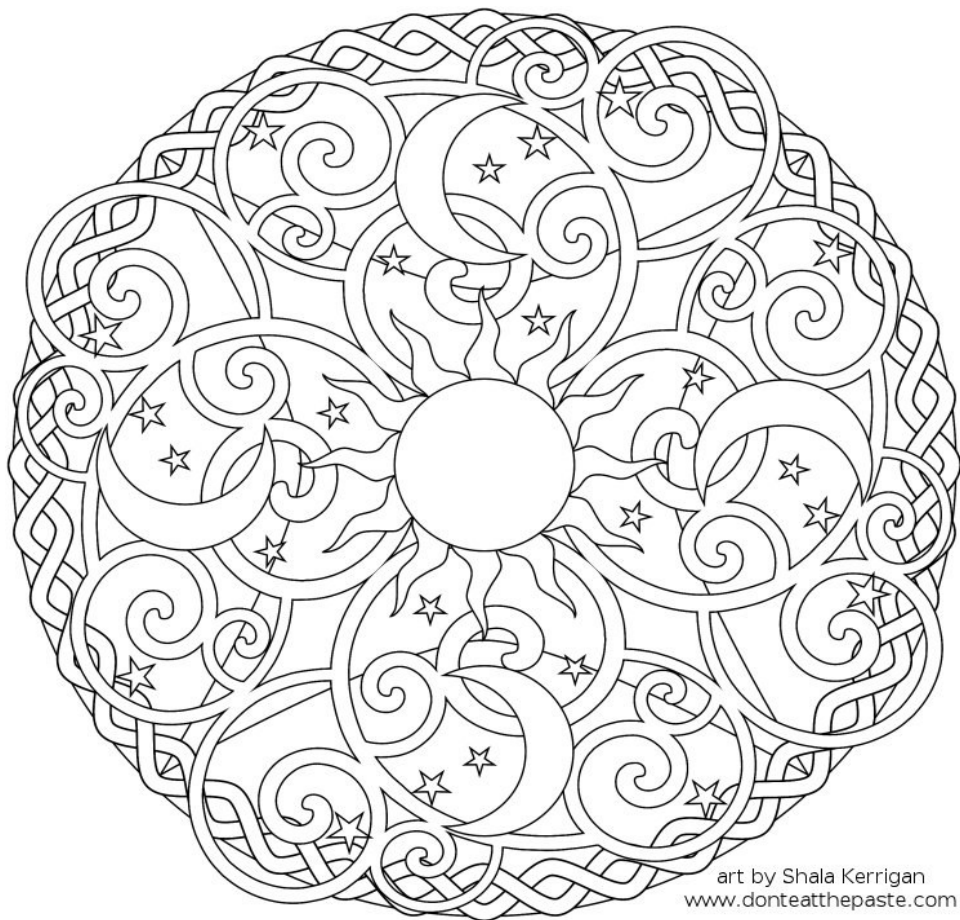


Pratique février



Va lentement, ne te hâte pas, chaque pas t'emmène au meilleur instant de la vie. Thich Nhat Hanh

1) prise de conscience

2) IN, EX, IN, EX

3) échauffement - épaules, puis grands cercles

4) Se pencher d'un côté et de l'autre

5) amorce = arbre

6) EX, IN, EX, IN

7) contraction = rate, plexus, anus

8) EX Tadekousha sur attention plexus vidés.

9) EX, IN, EX, IN

10) Relocation

11) IN gauche, EX droite; IN droite, EX gauche; IN, EX au centre

Fluidité - attention sur les chakras, les éléments, la côté gauche et droite