

Banane

Etire tout le coté du corps.
Grâce aux bras sur la tête, elle
dynamise les épaules, les
aisselle et le coeur.

Bananasana



Méridiens et chakras

Méridiens Vésicule biliaire
 Couer
 pulmon

Chakras 4 – Anahata
 3 - Manipura

J'ai le droit de prendre
mon temps



Précautions / contrindications

Attention aux sensibilités lombaires