

# Torsion avec support

Nettoyage des organes abdominaux, apaisement de la respiration et du mental.

Salamba Bharadvajasana



## Méridiens et chakras

Méridiens

- Vésicule biliaire
- Rein
- Foie
- Estomac
- Rate

## Chakras

- 1 - Muladhara
- 2 - Svadhisthana
- 3 - Manipura

J'ai le droit de prendre mon temps



## Précautions / contrindications

Attention ou sensibilités lombaires et grossesse