

Pont - Bridge

Multi-bénéficiaire - tous les bienfaits des inversions, idéal pour le jour de lune, les problèmes digestives et préparer le sommeil.



Setubandha Sarvangasana

Méridiens et chakras

Méridiens

- Vésicule biliaire
- Rein
- Foie
- Estomac
- Rate

Chakras

- 4 - Anahata
- 5 - Vishuddha
- 6 - Ajna

J'ai confiance en moi
J'ai confiance dans les autres



Précautions / contrindications