

# Papillon - Butterfly

Ouverture de hanches, la flexion encourage la gentillesse et l'extension ouvre l'esprit sur de nouveaux potentiels.

Baddha Konasana A et Supta Baddha Konasana



## Méridiens et chakras

Méridiens Rein

Foie

### Chakras version flexion

1 – Muladhara

2 – Svadhisthana

### Chakras version extension

1 – Muladhara

2 – Svadhisthana

3 – Manipura

4 - Anahata

Je suis en sécurité  
Je suis confiant(e)



## Précautions / contrindications

Attention aux cervicales et de rehausser la pelvis si besoin.