

Posture Initiale

Relâchement de tout le corps,
détentes le bas du dos et le
muscle iliopsoas.

Savasana - variation



Transition

Méridiens et chakras

Méridiens Les six médians qui passent par la pelvis: estomac, vessie urinaire, vésicule biliaire,, rate, foie et rein.

Chakras Touts les chakras, étaient une posture de relaxation nous pouvons facilement focaliser l'attention sur les centres d'énergie.



Précautions / contrindications

Aucune