

# 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