

Posture du cadavre

Lâcher prise de tout le corps, intégration énergétique de toutes les postures, respiration posée et mentale est calme.

Savasana



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, l'énergie circule de façon fluide.

Integration



Précautions / contrindications

Attention au mentale qui vagabonde.