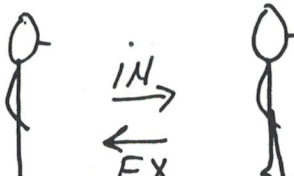
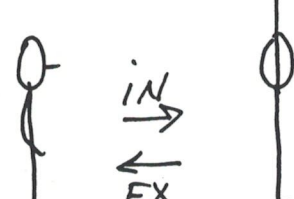


ouverture-énergie-éveil


1. Faire les 3 mouvements de tête ... 4 X chacun

2.  *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ←

4X dyn. + 4 Resp. Statique
ch. côté

3.  *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ←

↑ hauteur du thorax
R.P. 2 sec.
8X

4.  *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ←

6X ch. côté

5.  *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ← *IN* → *EX* ←

R.P. 3 sec.
6X ch. côté

6.  *EX* → *IN* ← *EX* → *IN* ← *EX* → *IN* ← *EX* → *IN* ←


8X en douceur

7.  *EX* → *IN* ← *EX* → *IN* ← *EX* → *IN* ← *EX* → *IN* ←

4X ch. côté

8.  Repos/Détente 4 minutes

PRANAYAMA : 12 Respirations VILOMA

9.  *IN* : narine gauche
EX : 2 narines
IN : narine droite
EX : 2 narines

Bonne pratique!