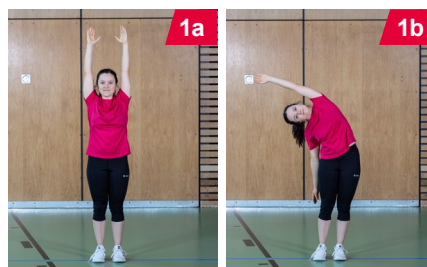
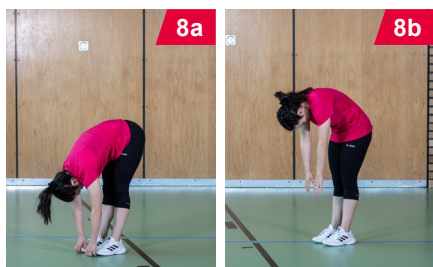
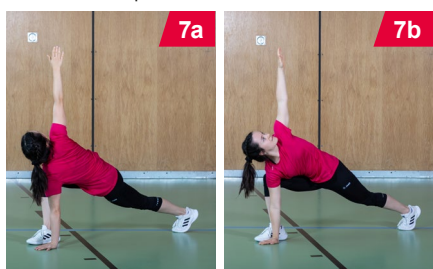


8 Jambes serrées, mains sur les pieds, rouler et dérouler



1 Tendre les bras en l'air en inspirant et se pencher de côté en expirant

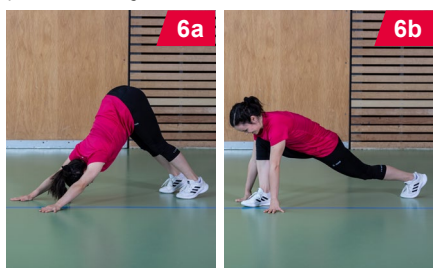
7 Ouvrir la poitrine de côté



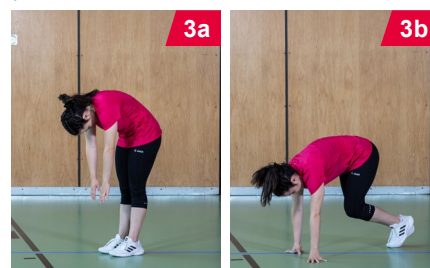
2 Sur la pointe d'un pied tandis que l'autre reste au sol, alterner les deux côtés



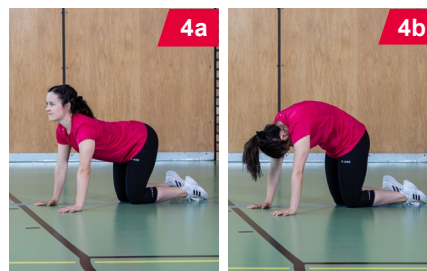
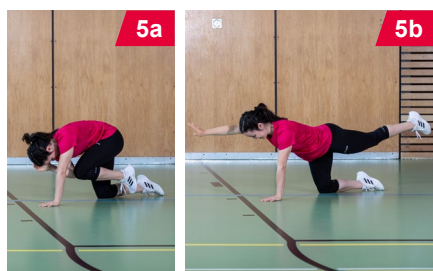
6 Position du chien tête en bas, poser une jambe en avant



3 Dérouler et se déplacer à quatre pattes



5 Le coude droit touche le genou gauche puis tendre à l'équilibre. Changer de côté.



4 Faire le dos rond à l'expiration et faire le dos (légèrement) creux à l'inspiration



effectuer tout le mouvement 5-10× en changeant de côté à chaque fois

Est aussi entraîné :

