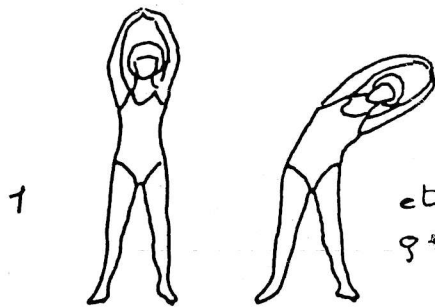


# Leçon Type



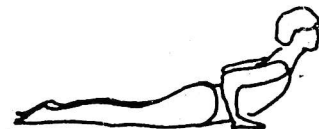
1

étirement général

9 étire l'arrière du corps



10 étire l'avant du corps



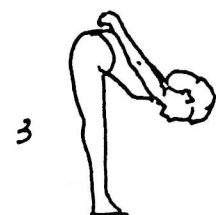
2

assouplissement du cou

11 muscle le dos



12 détend le dos



3

étirement des jambes

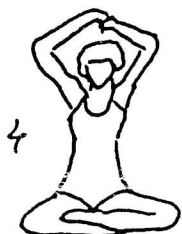


ouvre le poitrine

ou



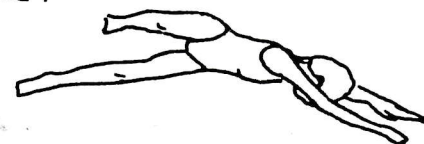
étire le diaphragme.



4

ouverture de la poitrine.

14 étire tout le corps



15 détend et apprend à se concentrer



respiration consciente par narines alternées.



5

ouvre le bassin étire l'intérieur des cuisses

16

relaxe le corps.



6

ouvre le diaphragme étire l'avant du corps



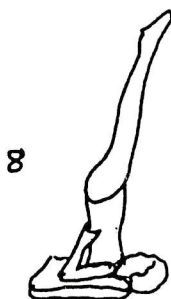
7

Insp.



muscle le ventre.

Exp.



8

repose et dynamise