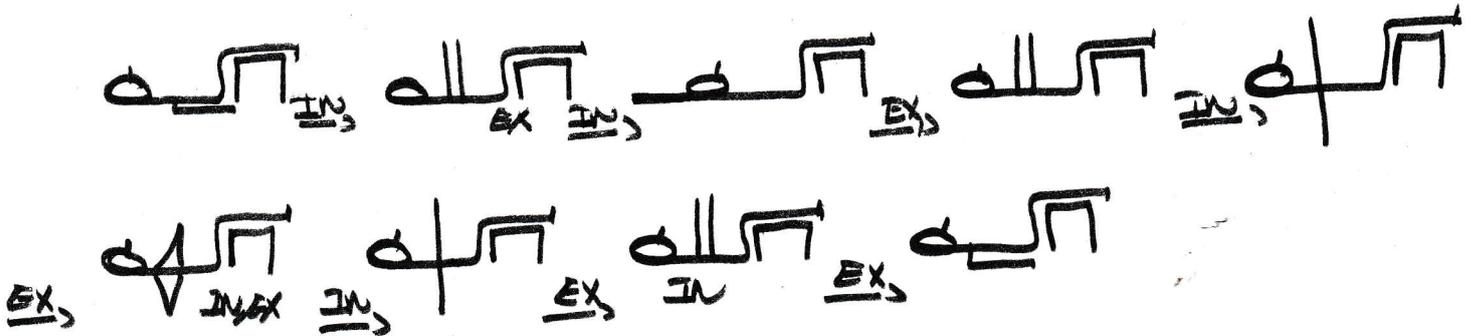


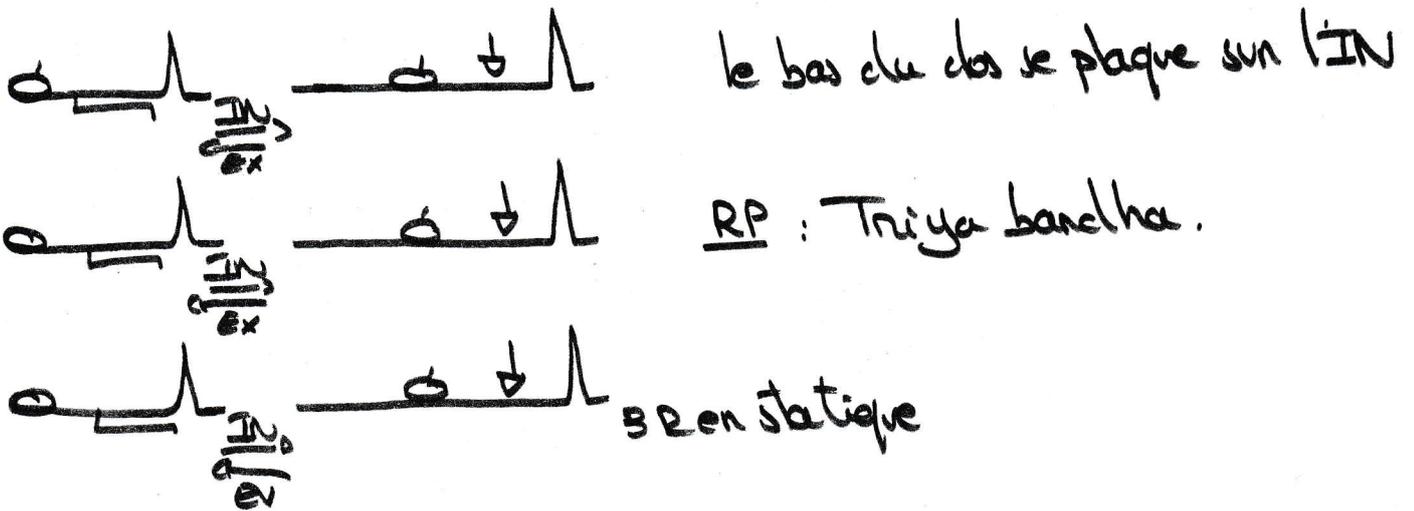
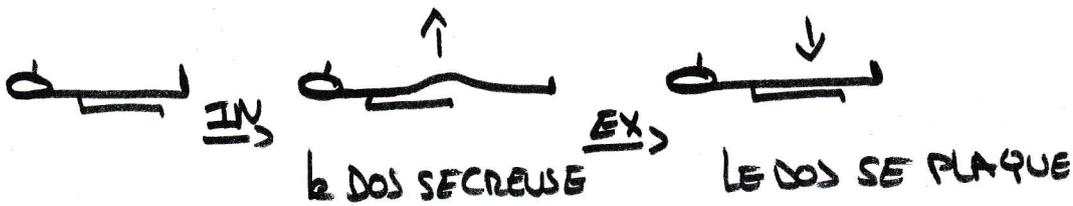
Proposition de travail n° 6 :

Séance axée sur le lâcher prise et la rééducation du dos en douceur

I PRISE DE CONSCIENCE SOUFFLE - RESPIRATIONS ABDOMINALES
DOS EN DECHARGE - EPAULES POSEES.



II BASCULE DU BASSIN - VAGUE - AUTO-ETIREMENT

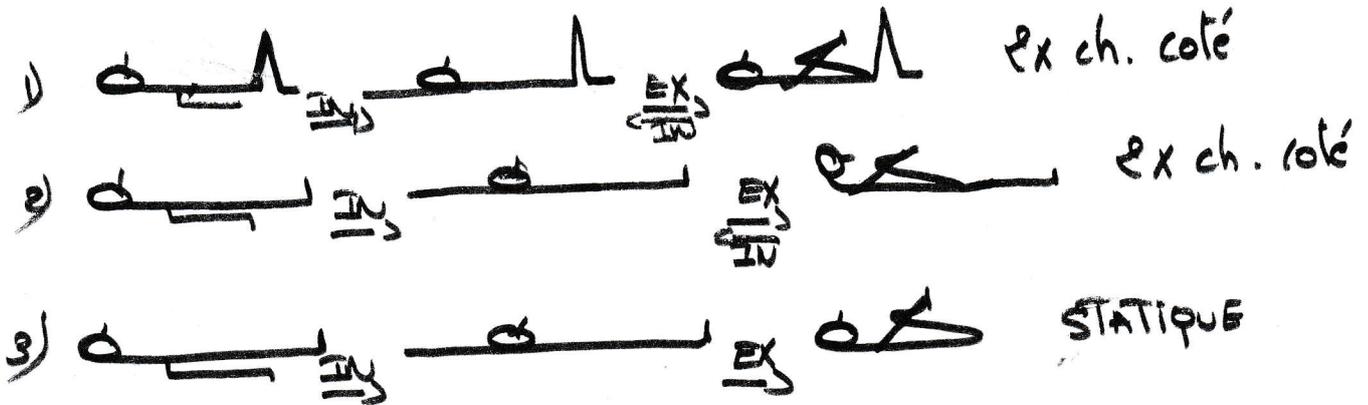


BR en statique

Proposition de travail n° 6 (suite) :

Séance axée sur le lâcher prise et la rééducation du dos en douceur

III APANASANA.



IV TABLE RENVERSEE

statique.



BAS du DOS, NUQUE, EPAULES COMPLETEMENT DÉPOSÉS sur le sol.

V ETIREMENT ISCHIO-SARBIENS.

