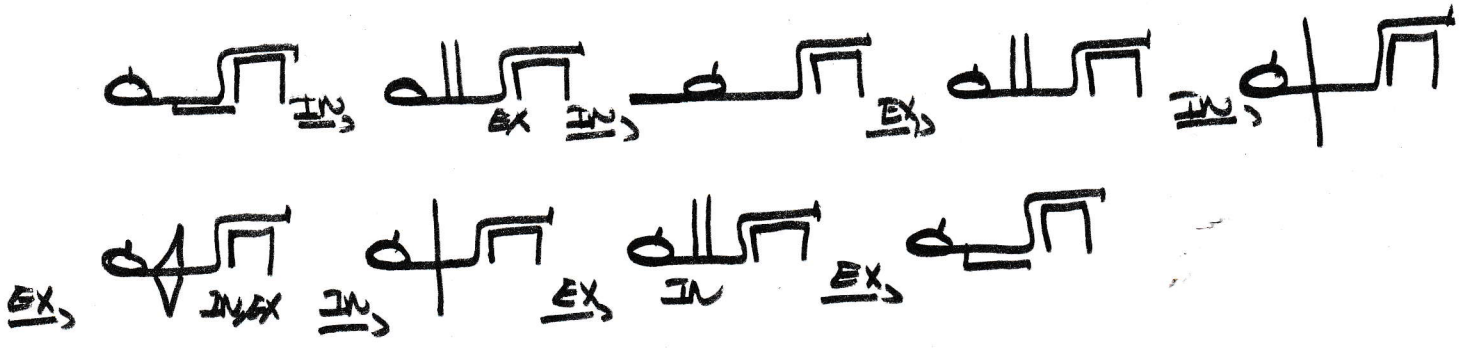


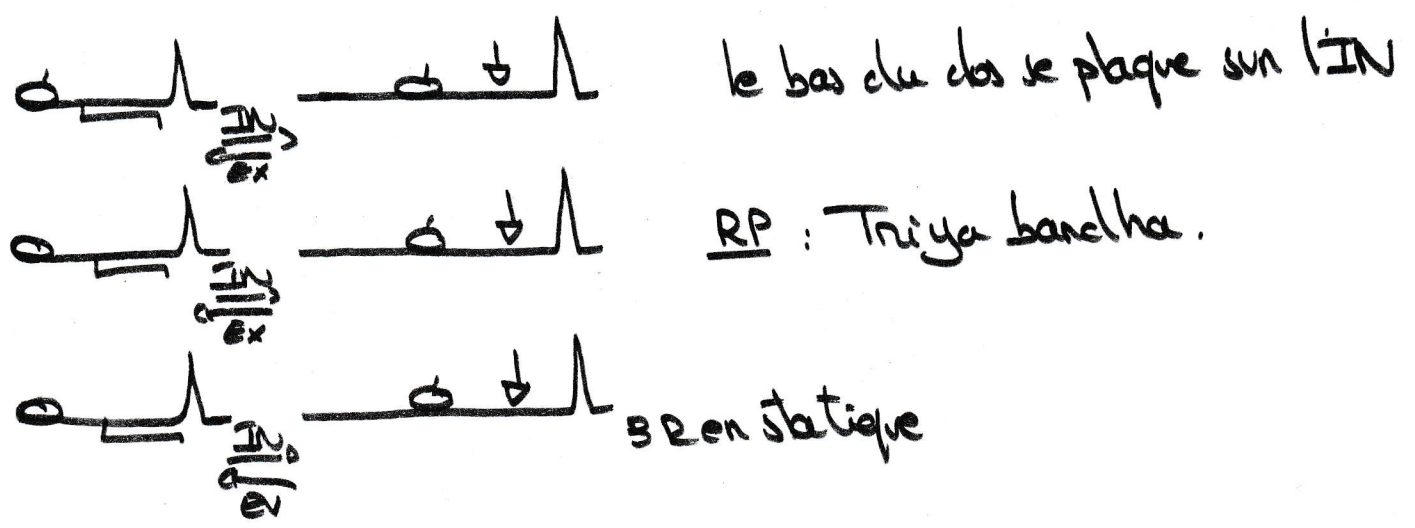
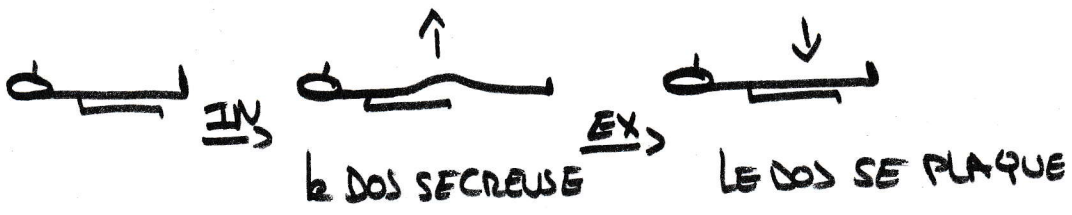
Proposition de travail n° 6 :

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.



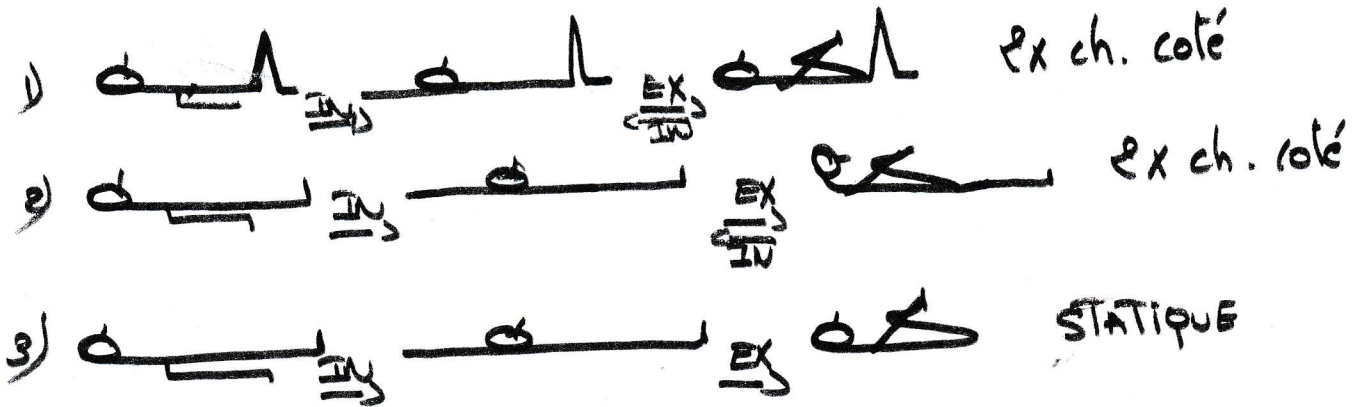
II BASCULE DU BASSIN - VAGUE - AUTO-ETIREMENT



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.

