






## Mieux Respirer - 1ere sequence

Première séquence pour vous aider à mieux respirer

1.		Nadi Sodhana	12 respirations
2.		Tadasana	6 fois
3.		Variation Virabhadrasana 1	4 fois de chaque côté
4.		Chakravakasana	6 fois en alternant les bras et les jambes.
5.		Savasana	5 minutes