

Mieux respirer - 3ème séquence

Troisième séquence pour vous aider à mieux respirer

1.		couché, genoux pliés , mains sur le coeur	Quelques minutes
2.		abaissez genoux vers la droite, revenez, abaissez genoux vers la gauche	6 fois
3.		savasana	5 minutes