

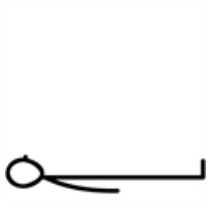


Mieux respirer - 2ème séquence

Deuxième séquence pour vous aider à mieux respirer

| | | | |
|----|--|---|-----------|
| 1. |  | Tadasana ; Urdhva Hastasana ; Tadasana | 3 fois |
| 2. |  | Adho Mukha Svanasana ; bhujangasana ; Adho Mukha Svanasana | 6 fois |
| 3. |  | Savasana | 5 minutes |