

# COURS 3

① HÉROS ou GUERRIER (3 respi à rester)



- pied pas à plat
- bras ouverts, paumes profond
- rester 3 respirations

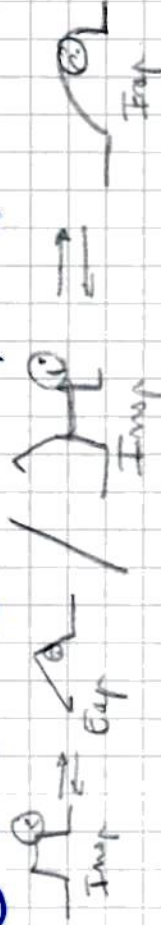
**PAUSE debout**

② BERCEMENT 2-2 minutes



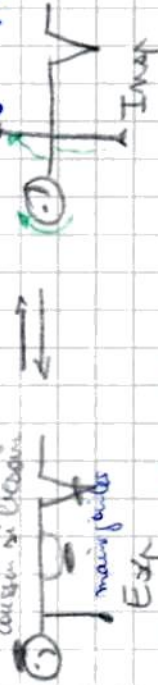
**PAUSE assise**

③ CHIEN TÊTE EN BAS / CHAT QUI S'ÉTIRE x6



**PAUSE assise**

④ TORSION COUCHÉE 4x dynamique, 4x statique



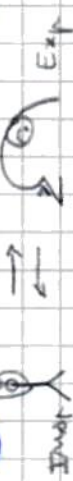
**PAUSE allongée**

⑤ DÉRIVÉ TABLE À 2 PIEDS x8



# COURS 4

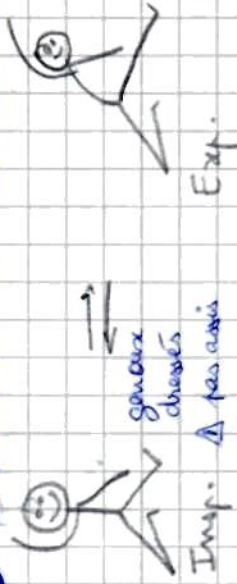
① PINCE DEBOUT x8 = Cours 4A



- Insp. avec mains jointes

**PAUSE debout**

② TRIANGLE À GENOUX: 2 à 3 x par côté

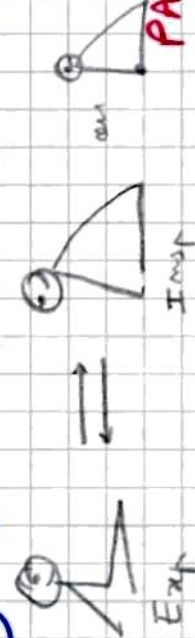


- descendre en 3 resp. à l'expiration

oreilles vers plafond

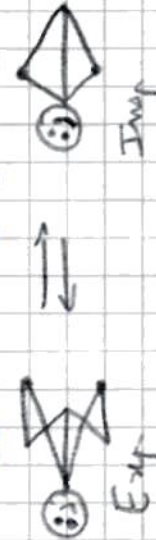
**PAUSE assise**

③ DEMI CHATEAU: x6 à 8



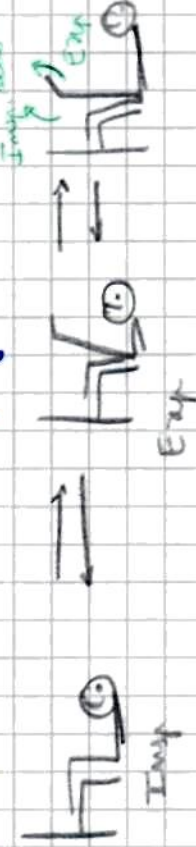
**PAUSE assise**

④ PINCE JAMBES ÉCARTÉES SUR LE DOS x6



- se concentrer sur souffle et lié

⑤ MOULINET x4 à 6 par jambe



Emp. sans bras