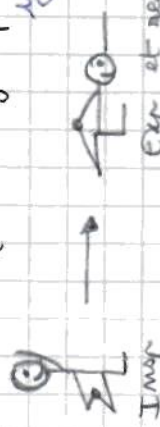
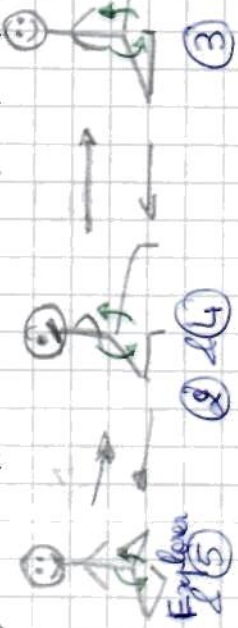
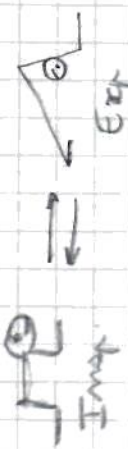



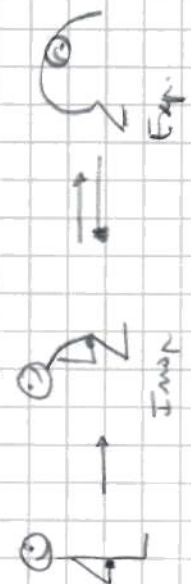
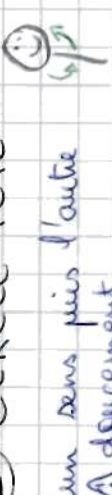

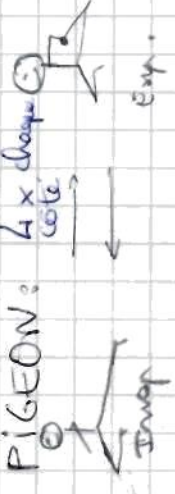


COURS SCIATIQUE :

- (A) ARC** (le + longtemps possible) yeux ouverts

 Insp → Exp et reste → PAUSE debout
- (B) ENCHAÎNEMENT D'EXPIRATION**

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Exp → PAUSE
- (C) CHIEN TÊTE EN BAS**

 Insp → Exp → PAUSE allongée
- (D) POSITION DES VENTS x 8 à 12 respirations**

 Insp → Exp → PAUSE allongée
- (E) DEMI LUNE ALLONGÉE** 6x chaque côté

 Insp → Exp

COURS ANCRAGE & CIRCULATION :

- (A) ARBRE** (le + longtemps possible) yeux ouverts

 Insp → ou → Exp → PAUSE debout
- (B) FLEXION/EXTENSION**

 Insp → Exp → PAUSE debout
 Pause debout avant de refaire en arrière
- (C) CERCLE TÊTE**

 un sens puis l'autre à doucement → PAUSE assise
- (D) CHIEN TÊTE EN BAS**

 Insp → Exp → PAUSE assise
 4 ou 5 fois puis exp. plus longue, et descendre un talon en gardant jambes tendues, puis autre talon
- (E) PIGEON** 4x chaque côté

 Insp → Exp → PAUSE assise
 même côté bas & jambe