

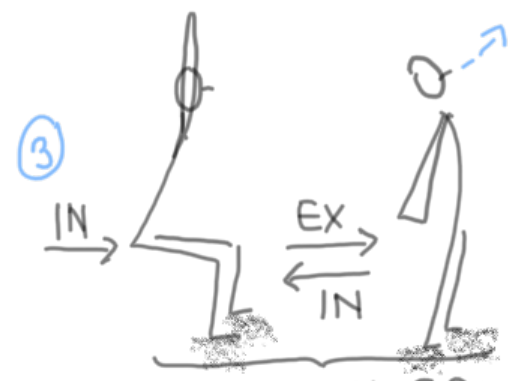


NUQUE ÉTIRÉE, MENTON RESTRÉ

IN : SE REDRESSER
EX : JE RESTE OUVERT
GR.

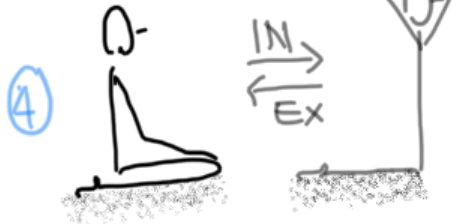


ADAPTER UNE IN LONGUE ET STABLE
IN, PAUSE
EX
X GR
CHAQUE CÔTÉ (CC)



IN, PAUSE
EX

X 6 RESPI.



IN
EX

X 4 R

JE ME REDRESSE



JE RESTE OUVERT



(G) GAUCHE

EX
EX

RESTER IN



(G)

PAUSE

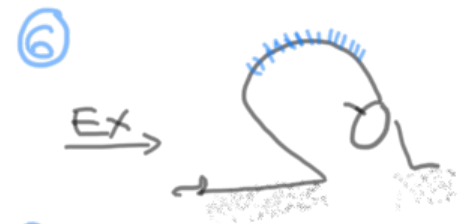


(G)

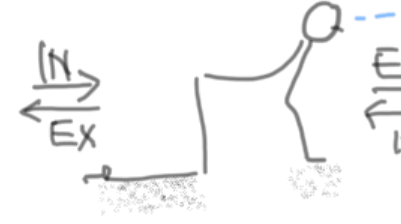
EX
IN

RESTER 3 RESP.

MÊME ENCHAÎNEMENT JAMBES



EX

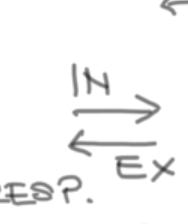


IN
EX



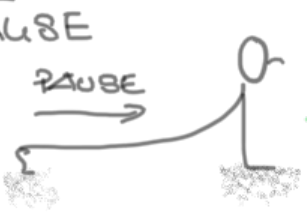
EX
IN

RESTER 3 RESP.



IN
EX

EX DANS OMOPLATES



PAUSE

x 3



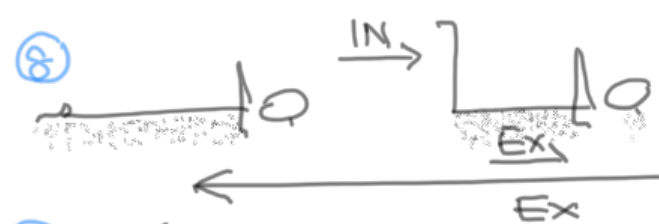
X GR (IN, PAUSE, EX, PAUSE)

PERCEVOIR LES SOLIDARITÉS MYSTÉRIEUSES ENTRE LES DIFFÉRENTES RÉGIONS DU CORPS

7 BIS (FACULTATIF)

POUR CHANDELLE,

X 6-8 RESP.



IN
EX



PAUSE
IN

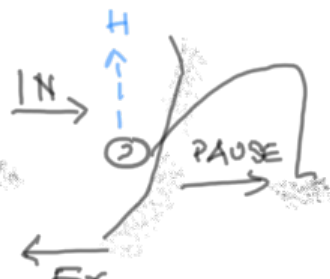
X 4

RESTER 1 RESP.



(9) HAUT

RESTER OBS



H

PAUSE



EX
IN centre
EX
IN

x 3

ROTATION TÊTE À G.
IDEM À D.

Tête au centre



PAUDES SUR LES YEUX FERMÉS

X GR.



IN | PAUSE | EX | PAUSE
4 sec | 4 sec | 4 sec | 0
X 8 RESP.

MÉDITER : LA RÉSILIENCE

- I. LE RÉBOND FONDAMENTAL FACE À L'ÉPREUVE
- II. JE ME REDRESSE ET RESTE OUVERT
- III. PLUS QUE RÉSISTER, C'EST APPRENDRE À VIVRE

© LINA FRANCO