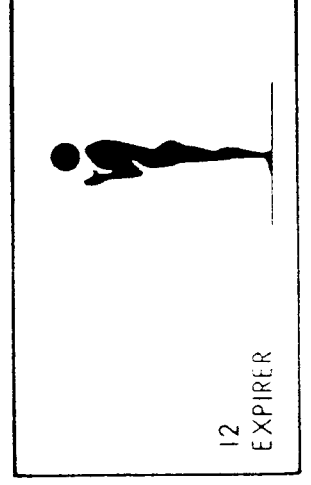
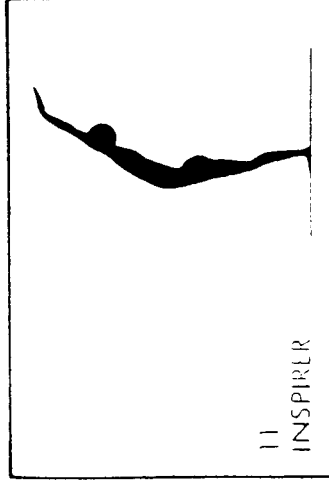
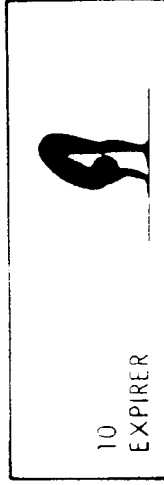
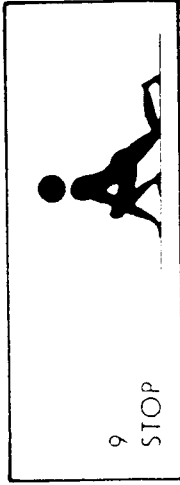
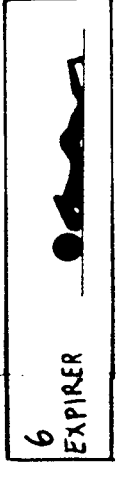
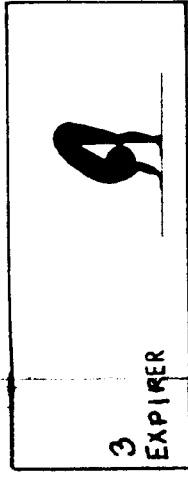
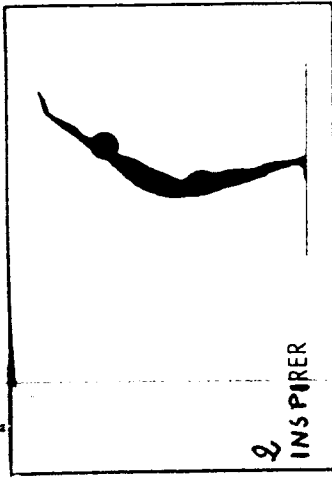
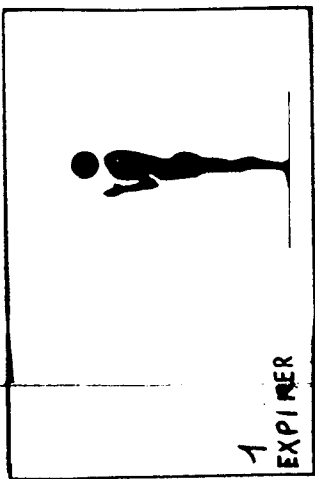


RESUME DE LA SALUTATION AU SOLEIL
AVEC RESPIRATION



2 - Accrocher les pouces et les regarder en étirant le dos

3 - Jambes tendues ; Pousser le front vers les genoux ; presser le menton contre la poitrine

4 - Relever la tête ; Pied avant à plat et pas perpendiculaire au sol

5 - Talons touchent le sol ; former un V inversé avec le corps ; Regard tourné vers le nombril.

6 - Ne pas se coucher à plat ventre sur le sol ; Ongles restent au sol

...

Série à répéter 3 fois tous les soirs ou matin.
Résultats garantis au bout d'un mois maximum pour les orienteurs assidus, soucieux de leur souplesse !

BON COURAGE !