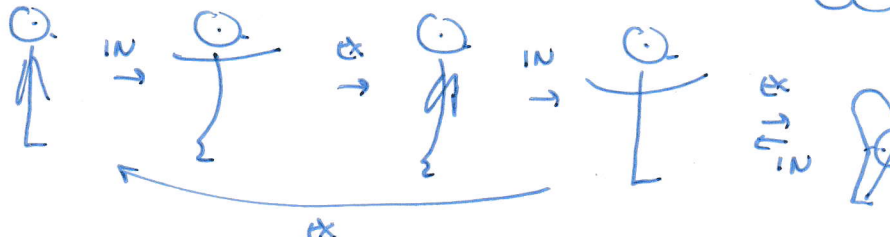

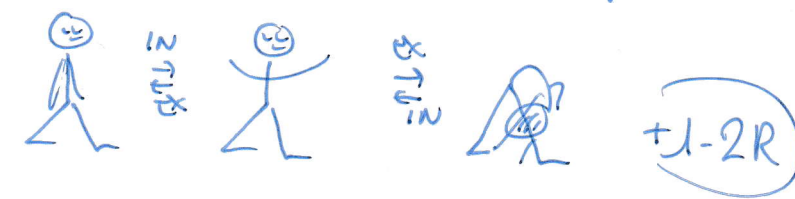



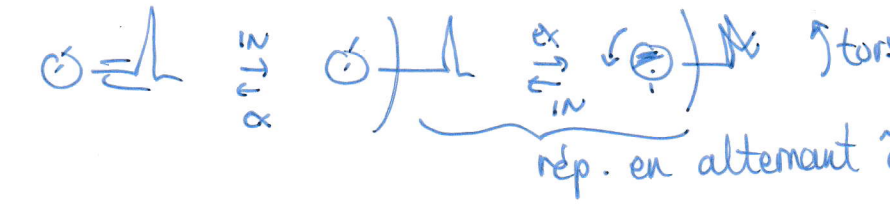
Thème : Equilibre 2

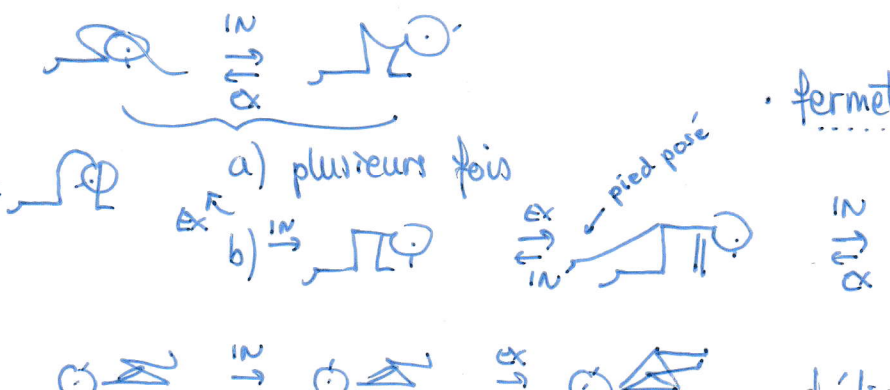

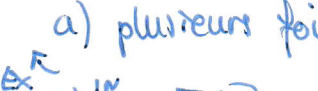
1)  • échauffement en douceur

2)  • alterner côté
• ancrage Ciel, Terre ; amplitude de la respiration

3)  • +1-2R

 observation - repos

4)  • dernière rép : +1-2R
• torsion
• rép. en alternant côté

5)  • fermeté + sauplessé
ou :  a) plusieurs fois
b)  pied posé
• +3-4R
• x1 chaque côté sur le poing si mieux

6)  • délier

a) rythme respir. : $IN + RP = EX$
• même durée ; quelques R
b) repos ... • Présence
• Gratitude 