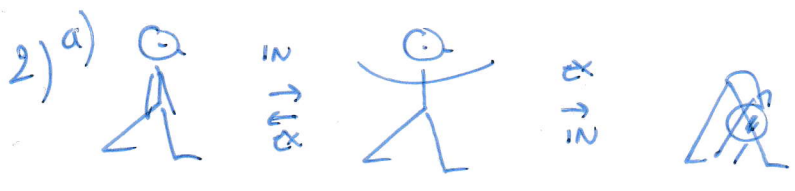


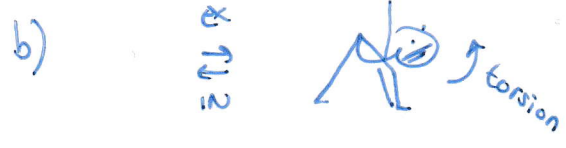
# Thème : Ouverture et respiration "nadi shodana"



- mobilité douce pour la nuque ↗
- installer de petites (RP)



• fluidité

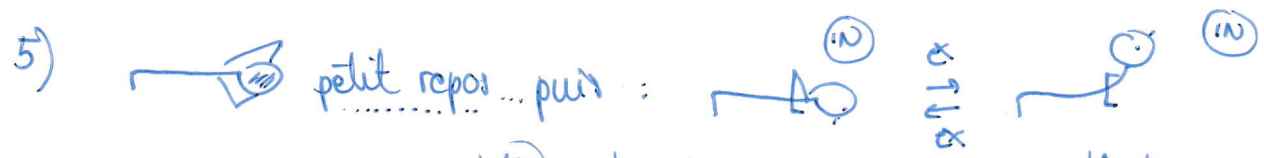


- alterner côté
- puis reprendre a) avec (IR dans la flexion avant)



(+1R) (IN)

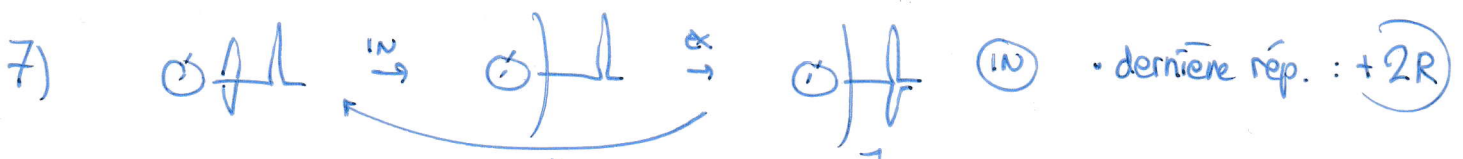
• dernière rép. : ajouter 1 ou 2R)



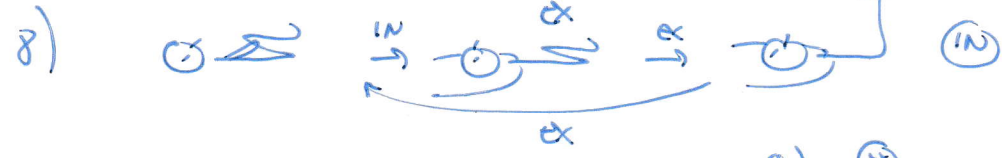
(+1R) entre les répétitions pour relâcher



• bien "dérouler" / "enrouler" dos



• dernière rép. : +2R)



g) a) nadi shodana  
 b) respir. libre  
 Gratitude ( 😊 ) :