

SERIE 1 : SOUPLESSE DU DOS



Prière



Chat dos rond



Chat dos creux



Etirement latéral



Enfant



Quadriceps

Ischio-jambiers



Psoas



Psoas



Contreposture psoas



Fessier



Torsion dynamique



Torsion statique

Pensez bien aux temps d'observation en posture allongée avant et après les postures (indiqué par le petit mandala)