

SERIE 2 : SOUPLESSE BASSIN & JAMBES



Chat dos rond +



Chat dos creux ★



Petit sphinx ★



Chat qui s'étire



Psoas +



Quadriceps +



Toutes les postures sont intéressantes si vous pouvez vous accorder un temps suffisant. Pour une séance plus courte, privilégiez certaines postures

+ : Postures à favoriser si trop de cambrure lombaire

★ : Postures à favoriser si manque de cambrure lombaire

✿ : temps d'observation



Enfant +



Ischio-jambiers ★



Torsion dynamique ++



Torsion statique



Fessier



Poisson ★