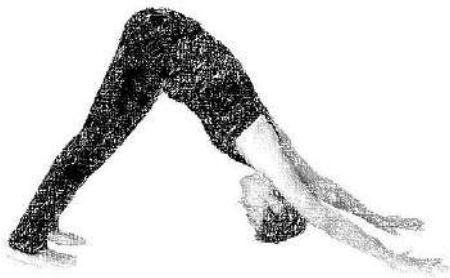


SEANCE DE YOGA PERINATAL mars 1/2

Et continuer tous les jours les respirations du périnée et la respiration ventrale telle que nous les avons vues ensemble !

		
1. RESPIRATION PURIFIANTE 7 x Insp.nez /susp. 3/ exp.bouche	2. CHAT DOS ROND / DOS CREUX 5-10x dynamique – respiration lente et longue	3. ENFANT genoux écartés 3 à 7 respirations ventrales douces
		
4. CHIEN TÊTE EN BAS 3 à 4 respirations ventres – si besoin expire bouche	5. EQUILIBRE ARBRE 7x de chaque côté – respiration tranquille.	6. ACCROUPIE 7x à longtemps – respiration tranquille.

	Om Sarve Bhavantu Sukhinah Sarve Santu Niraamayaah Sarve Bhadraanni Pashyantu Maa Kashcid-Duhkha-Bhaag- Bhavet Om Shaantih Shaantih Shaantih 	
7. RESPIRATION ALTERNEE 7 cycles respirations complètes	8. SHANTI MANTRA	9. MEDITATION AMOUR 10 mn

