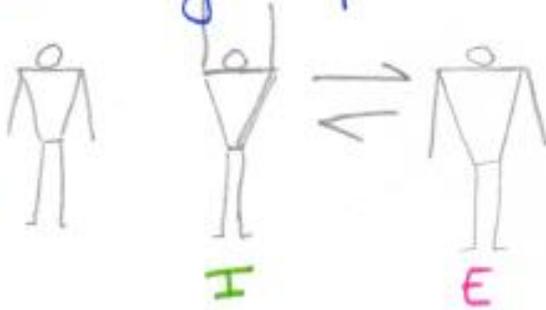


Bulle de Yoga Escalade

1. Salutation fluide

2. L'arbre dynamique

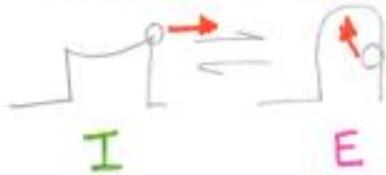
6x
Dynamique



Mouvement dynamique
des bras
Prendre le temps de
l'inspir et l'expir pour faire
le trajet des bras.

3. Le Chat / Chien

6x Dynamique



4. Travail des membres supérieurs



Rotation des avant-bras
vers soi puis devant soi
3x Dynamique + 3x Statique

5. Etirement Avant Bras



Des coudes progressivement à droite
expir puis rester 3 Respi

6. Fente avant



6x Dynamique
Tirer les coudes en arrière
à l'expir en avançant
sur jambe avant
Repousser le sol avec
pied avant par revenir
△ ligne du genou sur le pied!