

MOON ASTRO SADHANA DES POISSONS

1/ DANSE DE L'INFINI AVEC LES GENOUX



2/ FAUSSE ASSISE MONTER ET DESCENDRE LES FESSIERS MAINS EN APPUI SUR LES CUISSES



3 / DEBOUT : ROULER LES EPAULES



4/ ROTATION DU BUSTE BRAS FLOTTANTS



5 / FAIRE DES GRANDS CERCLES AVEC LE BASSIN : DANS UN SENS PUIS L'AUTRE



6/ DEBOUT : LEVEZ LES ORTEILS - APPUI SUR LES TALONS - SUR LES BORDS INTERNES - BORDS EXTERNES DES PIEDS



7/ MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS ET REDESCENDRE D'UN COUP DE TOUT TON POIDS



8/ REDESCENDRE JAMBES CROISES



9/ MEDITATION 1 : INSPIRATION – RETENTION FAIRE VIBRER HAR 30 ou 45 secondes si possible – EXPIRATION NORMALE



10 / MEDITATION WAHE GURU WAHE JIO : CHANTER LE MANTRA EN MOUVEMENT



BELLE PRATIQUE !!!!

