

Pratique $\alpha = 3$

Semaine du 30/03 au 6/04

Renforcer l'immunité au niveau physi-
que et plus profondément avec des
techniques appropriées : postures d'ouverture-
re, suspensions à froid, son énergétique!



ou



tenir en haut de
l'abdomen
(y ayez un β souffle à
l'int)

1 -> IN: Bougue
EX: RĀṀ RĀṀ RĀṀ (6x)

2 -> IN: Bougue
(PP): 4 secondes (x2)
6 secondes (x2)
8 secondes (x2)
EX: RĀṀ RĀṀ RĀṀ

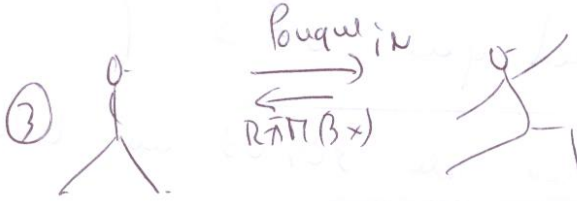
(PP) = suspension
tourner f. leus.
sans bloquer le
souffle

Les temps de suspension
sont donnés à titre indica-
-tif. Ne pas forcer pour
y arriver à tous prix

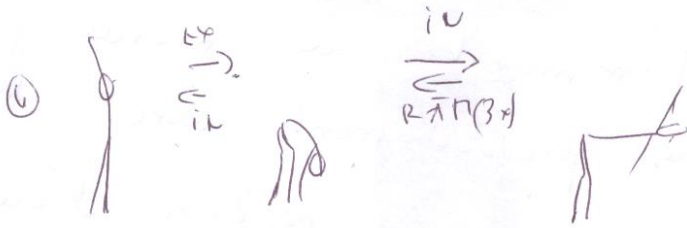


iu: Bouque
 PP: h " 6 " 8 "
 EX: (2x) (xL) (xL) RÄΠ RÄΠ RÄΠ

②



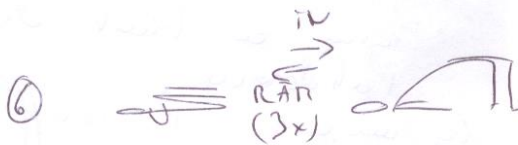
PP: 6 " (xL) gauche /
 6 " (xL) droite /
 8 " (xL)



PP: 6 " (xL)
 6 " (xL)
 8 " (xL)



iu: Bouque
 PP: di p a 10 "
 EX: RÄΠ (x3) } (6x)

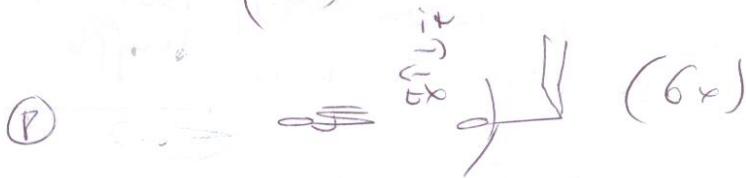


PP: 6 " a 8 " (6x)



Repe 3 repetitions
 iu, Bouque
 PP: 6 "
 EX: RÄΠ (x)

(2x)



(6x)

(9) 

types

(3)

(10) 

3 replication
statiques
in: bouca
(pp) 6"
ex: R A Π (3x)

(11) Ideen (1)