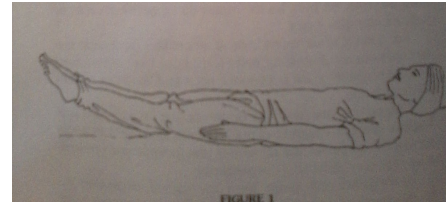


Exercices de Détoxification

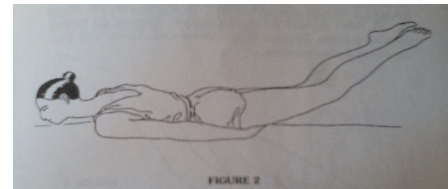
Exercice 1 :

Strech Pose : lever les jambes et la tête de 15 cm, regarder les pieds.
Rétention Poumons vides avec Mulabandha



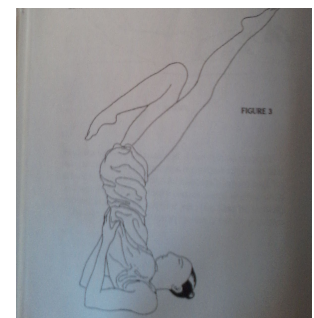
Exercice 2 :

Sauterelle : menton au sol, poings fermés avec pouces à l'intérieur au niveau des aines ; lever les jambes.
Rétention Poumons vides avec Mulabandha.



Exercice 3 :

Chandelle.
Coups de talons aux fesses pendant la rétention poumons vides.



Exercice 4 :

Cobra.
Rétention poumons vides avec Mulabandha.

