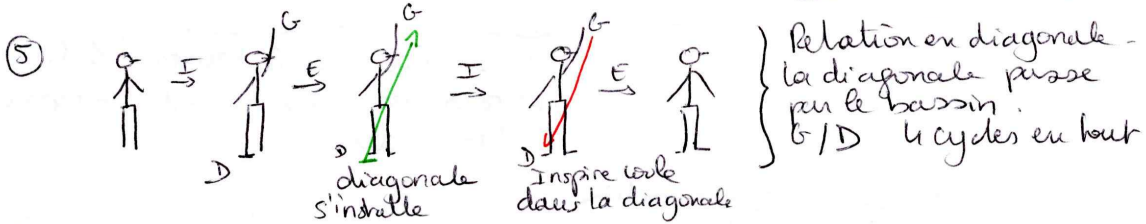
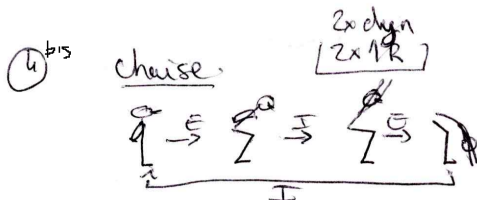
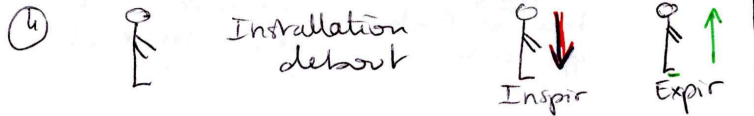


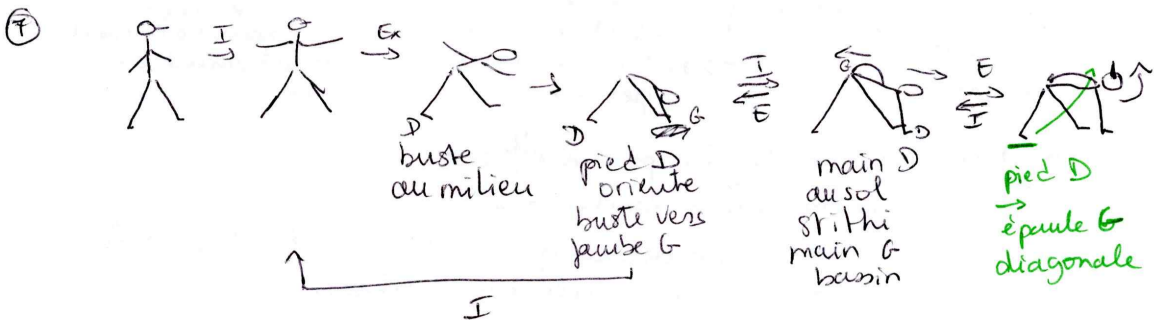
① Se poser.



③ Intégration observation

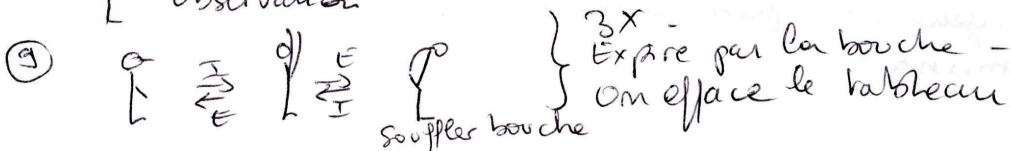


⑥ Intégration observation } est-ce qu'il reste des traces de la relation en diagonale ??



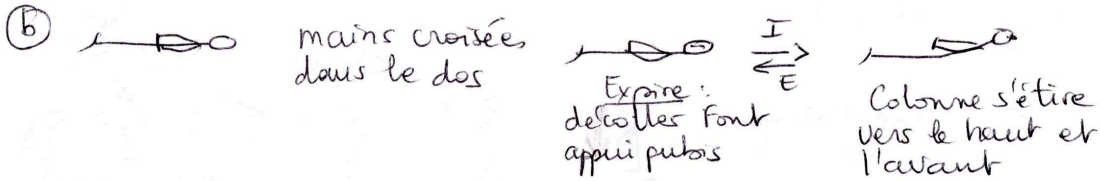
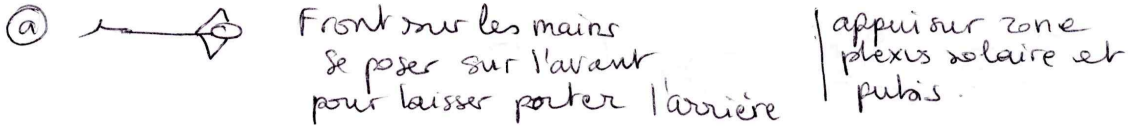
Alterne G/D : - 2 cycles en dynamiques  
- 1 cycle avec 1R dans la posture  
- 1 cycle avec 2R dans la posture.  
On peut rajouter encore 1 ou 2 cycles avec 1R de + à chaque fois.

⑧ Intégration observation

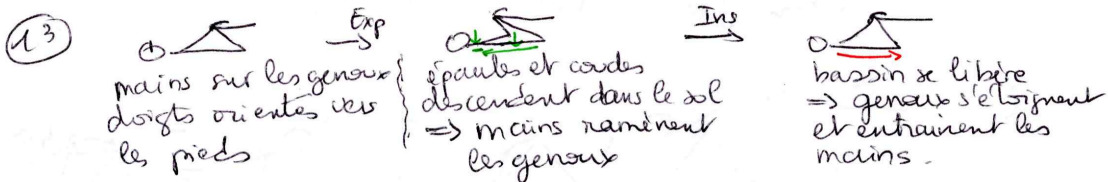




11 A plat ventre.



4x - Prendre le temps d'1 R  
et relâcher bien quand on repose  
le front au sol.



Attention! On ne cherche pas à effacer  
la courbure lombaire -  
Ce sont les hanches qui se fléchissent et pas le  
bassin qui bascule en arrière.

