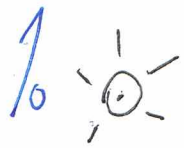


# #6 Lundi 4-2015



5 à 7 minutes

2. 5x/e
3. 1x dyn  
1x 1rst /c  
1x 2RS
4. GARUDĀSANA 1x5RST/c
5. 2x DYN.  
2x 1rst /c
6. 5x DYN + 1x 3à5RST/c
7. Abdos  
20x
8. C.P. 6à8x

9. in = J'accueille l'énergie de Vie  
Ex = J'apporte l'aisance dans le Centre de Mon Corps!