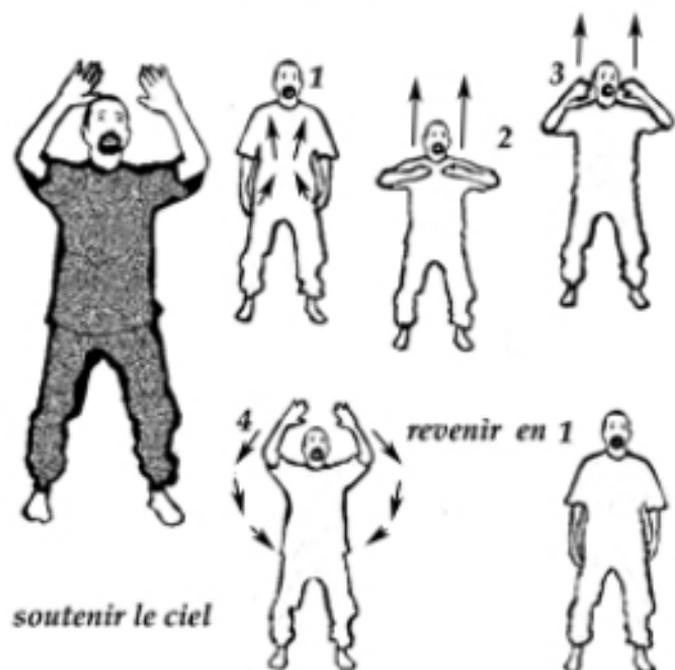


1 P O S T U R E

- étire le tronc
- centre le corps
- jeu des cervicales
- calme l'esprit



emphase particulière
sur le relâchement du corps
sur les axes d'appui