Mobiliser Assouplir Détendre

Séance 3

- Allongé sur le coté
  - Ouverture côtes
  - Variante allongé sur le dos
- Debout dossier chaise penché en avant
  - Détente de l'abdomen
- Debout
  - Inspire soupir
- Appuyé face contre mur
  - Soupir avec son Hâaaa

Séance 2

- Allongé au sol
  - Balles — Conscience et détente sacrum
  - Coussin — Mobiliser les côtes
  - Serviette roulée — Mobiliser les articulations des côtes
  - Dérouler des lombaires — Mobilité du bas de la colonne