

Harabesque

DEMARRER LE PRINTEMPS EN PLEINE FORME
Défis de la semaine n°1

① Dire merci au soleil

Installez-vous debout, le dos droit, la tête et la nuque droites, les épaules basses, les jambes droites et les pieds bien ancrés au sol.

Inspirez et sur l'expiration, joignez vos mains en prière au niveau du plexus solaire.

Inspirez en levant sur les bras, vos mains au-dessus de votre tête.

Brève rétention d'air, poumons pleins, en étirant vos bras vers l'arrière, tout en douceur, en fonction de vos capacités.

Expirez et rebaissez les bras doucement par le côté, paumes vers le ciel.