

Harabesque

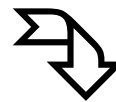
DEMARRER LE PRINTEMPS EN PLEINE FORME

Défis de la semaine n°1

⑤ Faire des équilibres



Vous êtes en position debout.
Inspirez et sur l'expiration, mettez vos 2 mains en prière, mettez votre genou gauche en ouverture, pied gauche posé sur la cheville droite, le mollet ou la cuisse selon vos possibilités.
Gardez la position le temps de 8 respirations calmes et profondes.
Inspirez et sur l'expiration, montez les bras au-dessus de votre tête.
Gardez la position le temps de 8 respirations calmes et profondes.
Inspirez et sur l'expiration ouvrez vos bras sur le côté, paumes vers le ciel.
Gardez la position le temps de 8 respirations calmes et profondes.
Inspirez et sur l'expiration, rebaissez doucement les bras et reposez votre jambe gauche.



Inspirez et sur l'expiration, mettez vos 2 mains en prière, les deux jambes très légèrement écartées, montez doucement sur 1/2 pointe.
Sinon restez pied au sol.
Gardez la position le temps de 8 respirations calmes et profondes.
Inspirez et sur l'expiration, montez les bras au-dessus de votre tête.
Gardez la position le temps de 8 respirations calmes et profondes.
Inspirez et sur l'expiration ouvrez vos bras sur le côté, paumes vers le ciel.
Gardez la position le temps de 8 respirations calmes et profondes.
Inspirez et sur l'expiration, rebaissez doucement les bras et reposez vos talons au sol.



Inspirez et sur l'expiration, mettez vos 2 mains en prière, mettez votre genou droit en ouverture, pied droit posé sur la cheville gauche, le mollet ou la cuisse selon vos possibilités.
Gardez la position le temps de 8 respirations calmes et profondes.
Inspirez et sur l'expiration, montez les bras au-dessus de votre tête.
Gardez la position le temps de 8 respirations calmes et profondes.
Inspirez et sur l'expiration ouvrez vos bras sur le côté, paumes vers le ciel.
Gardez la position le temps de 8 respirations calmes et profondes.
Inspirez et sur l'expiration, rebaissez doucement les bras et reposez votre jambe droite.