



Pratique « (re)lâcher, (s'en)voler »

Séance à pratiquer avec : 1/ Le support audio pour indications de guidages
2/ votre propre guide intérieur garant de votre santé et de votre bien être

1/



2/



IN
←
EX
→
par la
bouche



3/

IN
→



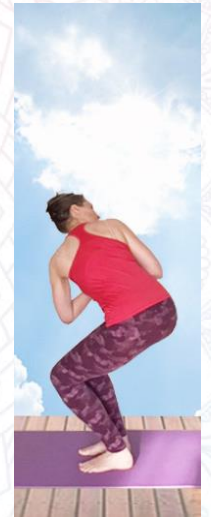
EX
→



IN
→



EX
→



4/



Puis
autre
côté

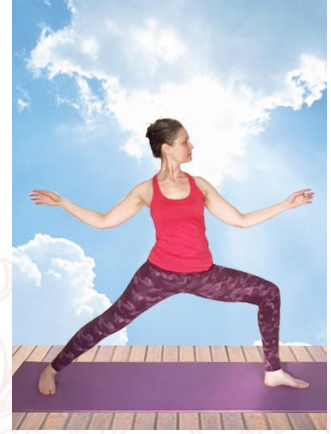
5/



EX
→



IN
←
EX
→



Puis
autre
côté

6/



Puis



Repos et visualisation

7/



IN
→
EX
←



Puis



Et
repos



8/



9/

