



Marilyn MAGNANT 06 06 703 704  
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

## SOPHROLOGIE

# ROTATIONS AXIALES

YEUX FERMES



**Enchaînement à répéter 3 fois :**

- Gagner le bas du corps en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Effectuer des rotations du bassin en laissant les bras et la tête suivre le mouvement avec souplesse
- Revenir progressivement à la position de départ en soufflant par la bouche