

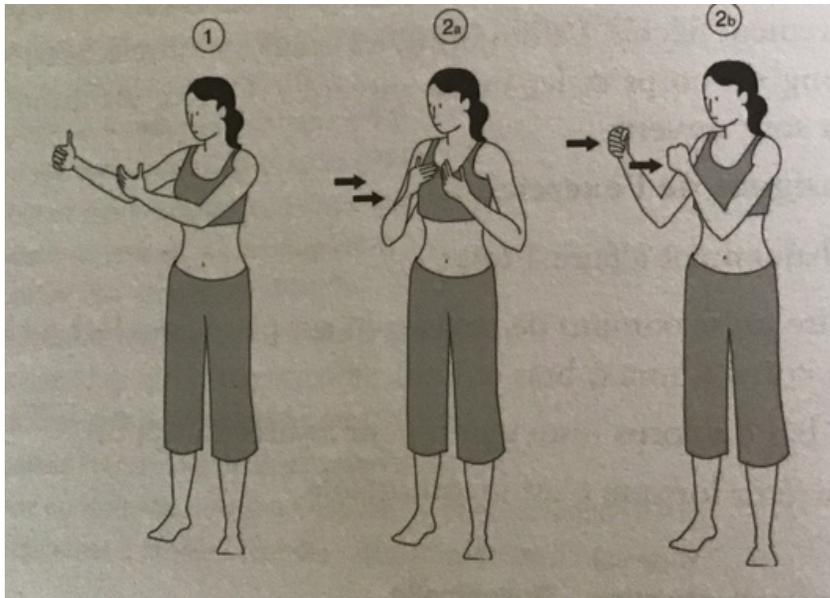


Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

PRANA

YEUX FERMES



1. Enchaînement à répéter trois fois :

- Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Amener doucement les mains ouvertes vers le thorax en contractant légèrement les avant-bras
- Relâcher les bras le long du corps, les mains ouvertes en soufflant par la bouche

2. Répéter l'enchaînement N°1 en fermant les points lorsque les mains reviennent vers le thorax