

La chandelle

Cette posture masse la colonne vertébrale et est excellente pour la circulation. Elle évacue le stress et amuse beaucoup les enfants.



1 Assis le dos bien droit, les jambes fléchies et les pieds bien à plat, tu tiens tes genoux tout contre toi.

2 En collant bien ton menton vers ta poitrine, tu prends une bonne inspiration, très longue et très fine...



3 Et tout en vidant tout cet air, tu roules en arrière, les mains prêtes à soutenir ton petit derrière !

4 Voici ton corps tout inversé, la tête à la place des pieds ! Te voilà transformé en chandelle et tu resplendis de plus belle !

