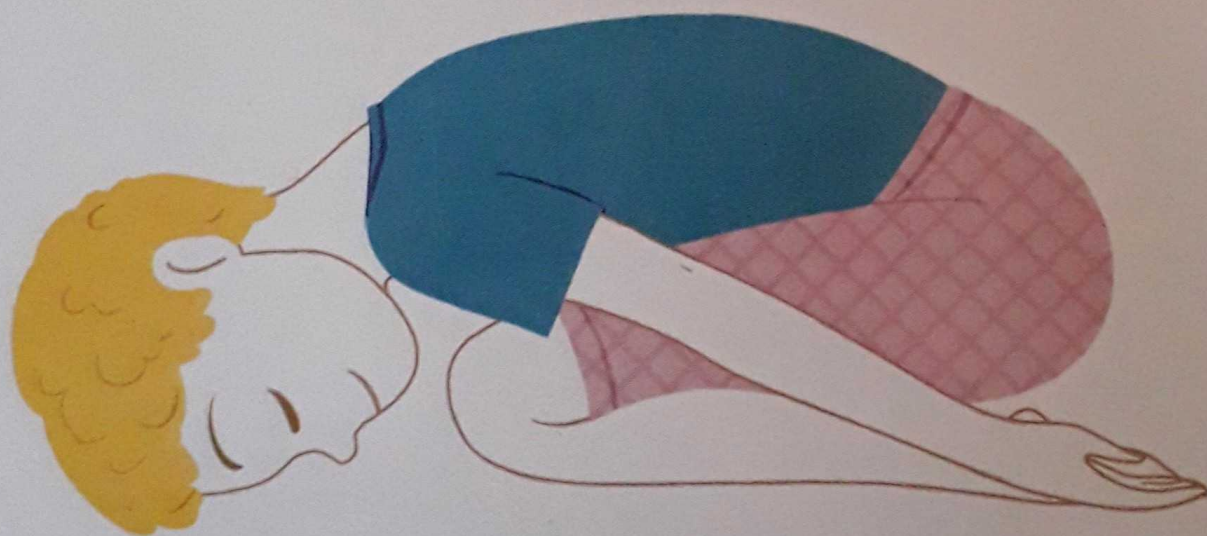


E *comme* ENFANT



détente

souplesse

- Mets-toi à genoux et assieds-toi sur tes talons.



- Penche-toi vers l'avant en expirant pour toucher le sol avec ton front.

- Garde tes bras le long du corps.

- Maintiens la position quelques secondes, en respirant normalement.

- Reviens en position de départ en inspirant.

- Répète 3 fois la posture.

Bienfaits

La posture Balasana (enfant) assouplit le dos, les muscles des jambes et des chevilles. Elle permet aussi de se détendre totalement.

Conseil

Quand tu te sens fatigué ou agité, prends cette posture de l'enfant pour te calmer et te sentir mieux. Tu peux faire trois séries d'inspiration et d'expiration, ou rester en position aussi longtemps que tu le souhaites.