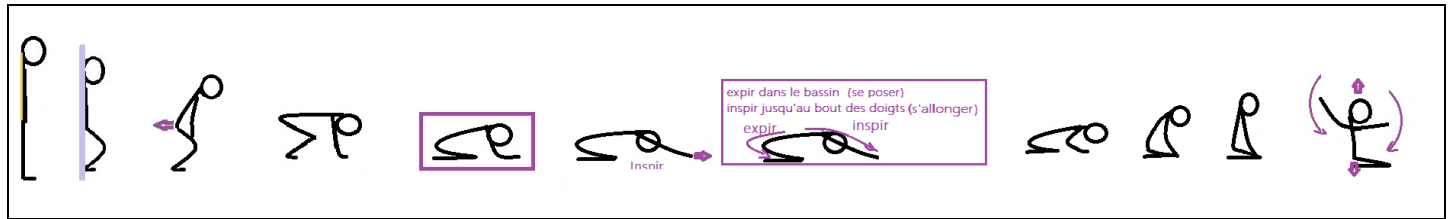


**Matériel / accessoires d'ajustement :**

Orteils sensibles (hallux valgus) / chevilles fragiles : Serviette éponge ou petites couvertures à glisser sous le coup de pied (pour les postures à 4 pattes)

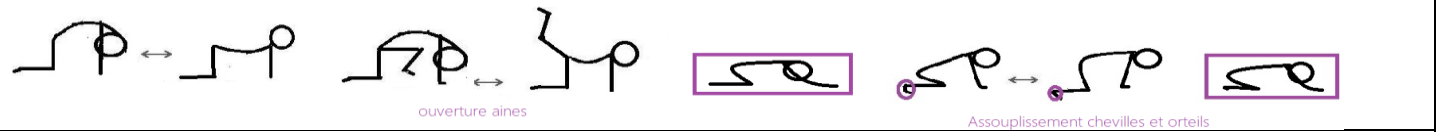
Nuque fragile ou creux cervical important : coussin (pas trop épais !) sous la tête

**NOTA :** Les encadrés violet signifient que l'on se pose dans la posture

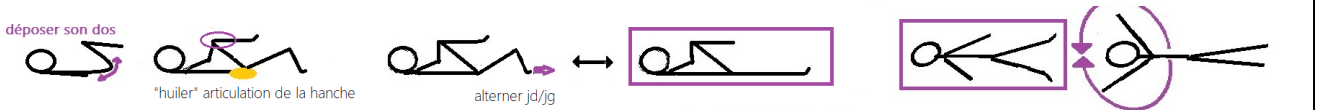


**Assouplissement colonne et ouverture hanche**

UN COTE, PUIS L'AUTRE



**Assouplir et ouvrir articulations hanches et épaules**

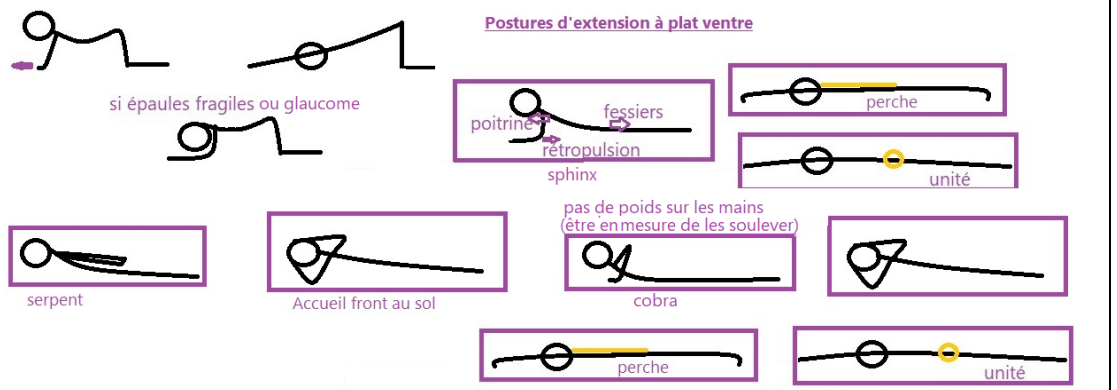


**Crocodile en rotation**

1 côté puis l'autre



**Extensions**



**Reptation puis Foetus enlacé (compensation extension) puis se mettre debout**



**Palmier en équilibre (étirement)**

