

Série 1 : Explorer la relation au sol

Varié les appuis, jouer avec le poids, découvrir comment certaines vertèbres font écho au mouvement et de nouveaux espaces qui respirent. Revenir enfin à la verticale avec une tout autre dynamique et ... se porter mieux.

1. Horloge du bassin (sur le dos) - 58'41
2. L'avant du talon (sur le dos) - 56'37
3. Suite - L'avant du talon (sur le dos) - 56'37
4. Des pliures, des diagonales (sur le dos) - 58'34
5. Progression vers le sol (sur le côté) - 60 '01
6. Début d'un ramper (sur le dos) - 59'53
7. Le crocodile (sur le ventre) - 53'00
8. Fléchir une jambe puis l'autre (sur le ventre) - 59'27
9. Mobiliser les hanches en douceur (assis et sur le dos) - 44'35
10. Dialogue avec le sol & une petite pluie... (sur le dos) - 51'53