

## Série 2 : Une colonne souple, un mouvement fluide

Percevoir, sentir, respirer tout le long de la colonne vertébrale vers un mouvement plus fluide. La colonne, au cœur de soi, vous guide jusqu'à la périphérie, avec simplicité. Vous retrouvez une aisance plus globale.

1. Du bassin à la tête (sur le dos) - 1'04
2. Soulever la tête par un cheveu (sur le dos) - 54'05
3. Une colonne plus complète (sur le dos) - 56'38
4. Suite - Une colonne plus complète (sur le dos) - 53'24
5. La main, le pull (sur le dos) - 52'44
6. Le sphynx, le regard (sur le ventre) - 55'54
7. La chaise (sur une chaise) - 57'12
8. Placer un rouleau sous la colonne (sur le dos) - 55'59
9. Rectangle des bras (sur le dos) - 56'22
10. Les wagonnets (sur le dos) - 57'44