






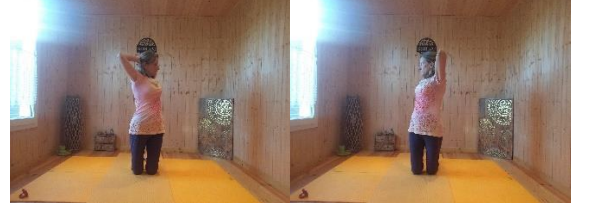


BEATRICE BERTHELOT - ENCHAINEMENT AVEC FLEXIONS ET ROTATIONS

<p>1 Inspire, venir se mettre à quatre pattes, chat dos rond à l'expire</p>	
<p>2 Inspire, chat dos creux, puis replier les orteils et venir s'installer dans la posture du chien tête en bas</p>	
<p>3 Retour chat dos creux à l'inspire, puis chat dos rond et venir poser le bassin sur les talons -ou se placer sur les genoux si cette posture n'est pas aisée-</p>	
<p>4 Uniquement si vous posez aisément le bassin sur les talons ; à l'inspire, poser les mains au sol à l'arrière du bassin puis prendre une inspiration complète, les épaules sont en rotation externe et la poitrine bien ouverte. A l'expire, monter le bassin, avant de le redescendre sur l'expire ;</p>	
<p>5 Inspire : ouvrir les bras latéralement, entrelacer les doigts et retourner les paumes vers le haut ; expire, flexion latérale vers la gauche, retour inspire et expire flexion latérale vers la droite. Retour dans l'axe à l'inspire</p>	
<p>Adaptation sur les genoux</p>	

BEATRICE BERTHELOT - ENCHAINEMENT AVEC FLEXIONS ET ROTATIONS

<p>6 Expire : mains doigts croisés en contact avec l'occiput. Inspire, rotation gauche, puis retour dans l'axe à l'expire, inspire rotation droite, puis retour dans l'axe sur l'inspire.</p>	
<p>Adaptation sur les genoux</p>	
<p>7 Inspire, étirer les bras dans vers le haut et expire étirer les bras au sol -si possible- puis reprendre la série une ou deux fois</p>	