

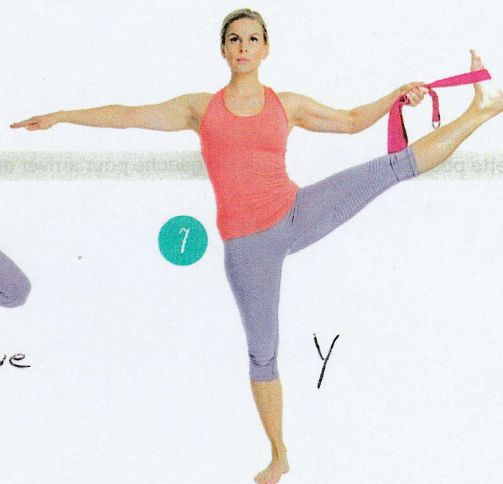
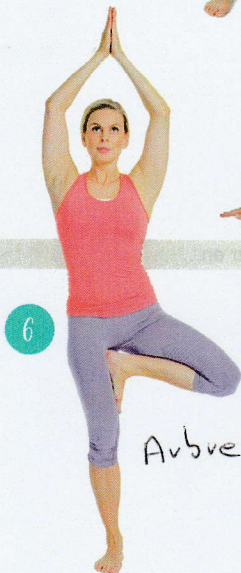
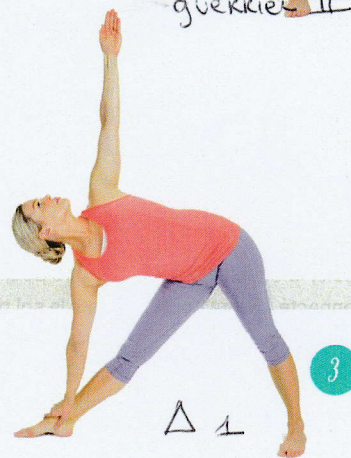
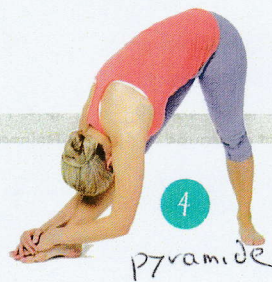
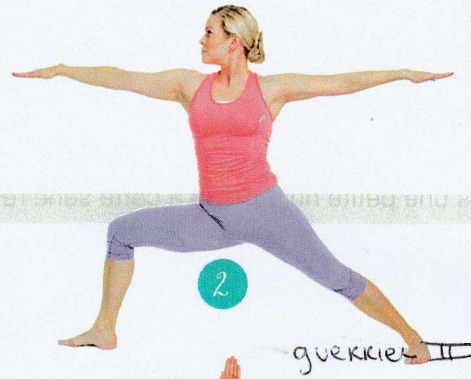
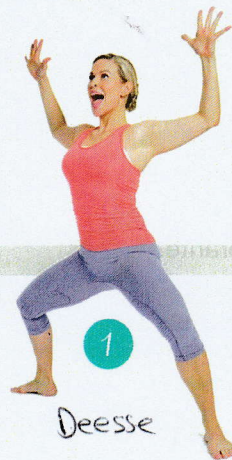
LA CONFIANCE EN SOI

Il est normal de se sentir nerveux dans certaines situations, mais en étant à la fois ancré et ouvert, vous pourrez puiser dans vos réserves intérieures pour rester fidèle à vous-même, sans vous perdre dans les attentes des autres. Lors de cet enchaînement, utilisez les postures pour explorer votre force potentielle. Une fois que vous commencez à la ressentir, laissez-la se diffuser dans l'ensemble de votre corps.

DÉBUT

ÉCHAUFFEMENT

SALUTATIONS
AU SOLEIL



POSTURE
DE CLÔTURE