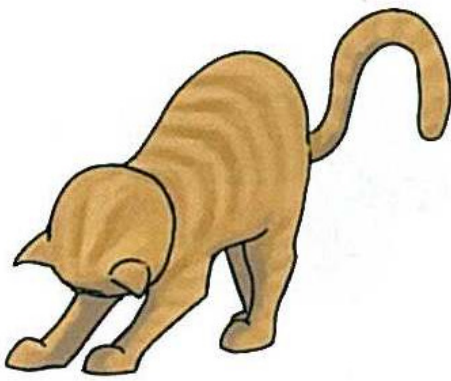


## Le chat qui s'étire



Mobilisation du bassin.

Souplesse et conscience de la colonne vertébrale.

- De l'une des deux positions précédentes, pousser les fessiers vers les talons et les doigts vers l'avant.
- 6 à 10 respirations dans la position en poussant les doigts d'une main puis de l'autre.