

FICHE PRATIQUE

3 POSITIONS DE YOGA POUR SOULAGER L'ENDOMÉTRIOSE

L'ENFANT



Etirer en douceur le dos et relâcher les tensions du corps

1. Mettez-vous à quatre pattes, rapprochez vos gros orteils l'un de l'autre et asseyez-vous sur les talons (si possible)
2. Rapprochez vos genoux ou laissez les écartés
3. Rapprochez votre poitrine des cuisses, étendez les bras vers l'avant ou l'arrière et déposez votre front sur le tapis
4. Restez quelques minutes et prenez de longues et profondes respirations

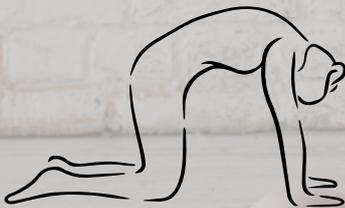
1. Allongez-vous sur le dos
2. Attrapez vos pieds par les bords externes en fléchissant les genoux à 90°
3. Balancez-vous délicatement de droite à gauche en gardant l'équilibre
4. Tenez cette position pendant 30s à 1min

LE BEBE CONTENT



Soulage les tensions dans le bas ventre et le dos

LE CHAT



Assouplit et tonifie la colonne vertébrale

1. Mettez-vous à 4 pattes, mains sous les épaules et les genoux en dessous des hanches
2. En détendant le ventre, expirez en faisant le dos rond
3. Inspirez en creusant doucement le dos
4. Faites une série de 10 répétitions