

SERENITE

Savourer le calme : équilibres et postures inversées!



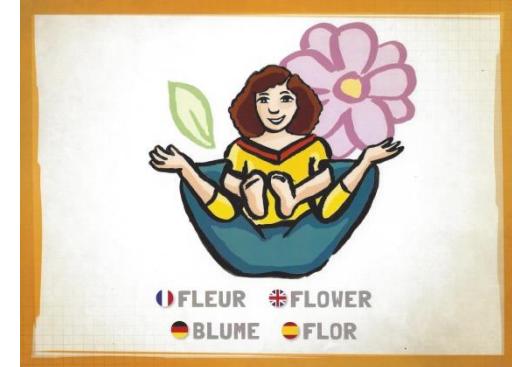
L'arbre



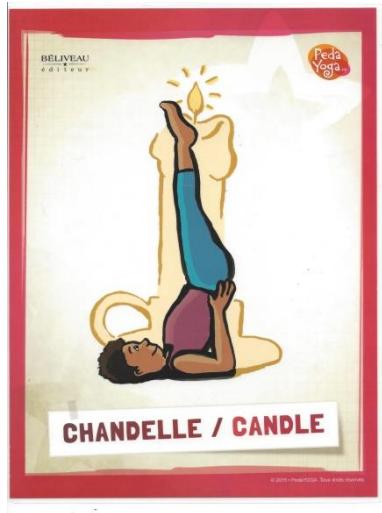
Le moustique



Le flamant rose



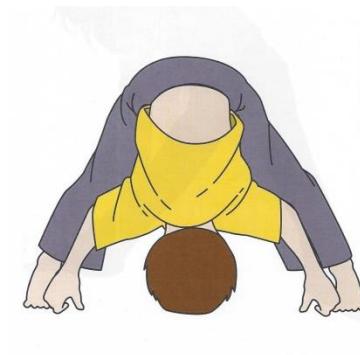
La fleur



La chandelle



La charrue



La chauve-souris

COLERE

Evacuer l'énergie explosive et revenir au calme !



La grenouille



L'éléphant



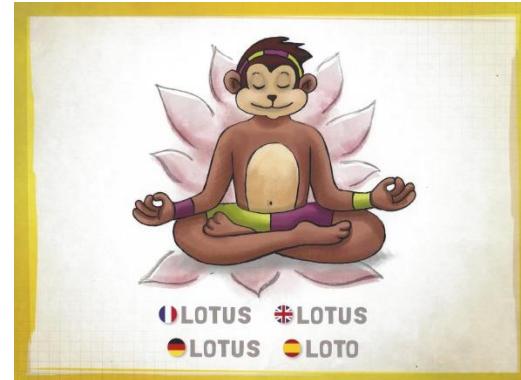
La pince



Le paon



Le papillon



Le lotus et étirements



La souris

PEUR

Retrouver la confiance avec ancrage et ouverture !

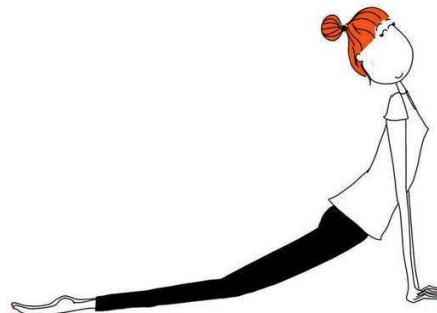


Le guerrier

La girafe

La montagne

La chute d'eau



Le chien tête en haut

Le chien tête en bas

Le chat

La coccinelle

JOIE

Vivre la joie en coopérant !



La montagne offre
un ancrage pour...



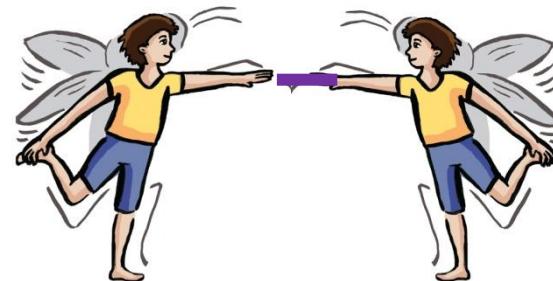
Le moustique



Le flamant rose



L'arbre



En symétrie : les arbres – les moustiques



En racontant une histoire : arbre et fleur...