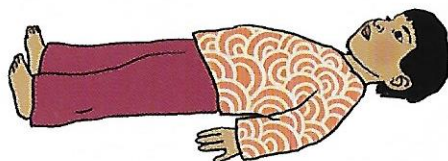


Cette posture fortifie les bras,  
les jambes et les poignets.  
Elle permet de bien ventiler  
les poumons et elle détend le ventre.

# Le pont



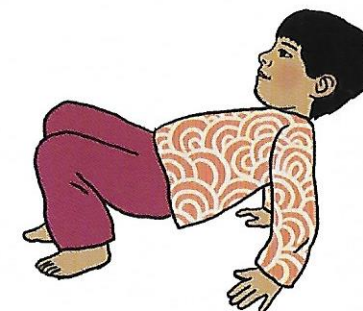
1

Allongé bien à plat sur le dos,  
tu sens le contact de toutes les parties  
de ton corps qui touchent le sol.  
Tu respirez profondément.



2

Tu fléchis tes jambes. Tu te redresses  
tranquillement en prenant appui  
sur tes coudes et tes mains.  
Ton corps se tonifie.



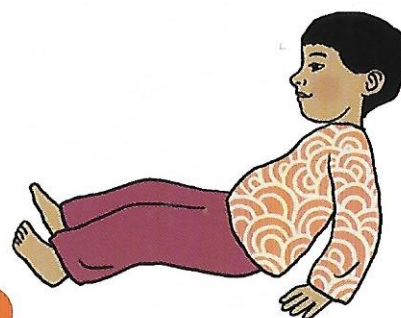
3

Alors tu pousses fort sur tes deux pieds  
pour monter ton ventre et ton bassin vers le ciel.  
Tu deviens un joli pont au-dessus de la rivière!  
Tu lèves tes fesses bien haut  
pour ne pas être mouillé!



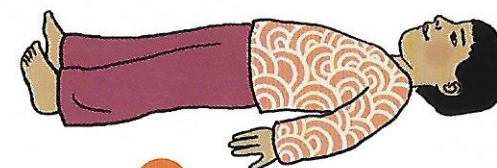
4

Le menton bien rentré, tu sens comme  
ton ventre est tout dégagé... Tu respirez  
si bien qu'on pourrait presque entendre  
une douce rivière couler. Profite un instant  
de cette sensation de liberté.



5

Puis, tout doucement,  
tu reposes tes fessiers,  
tes jambes s'allongent  
au sol petit à petit...



6

Maintenant,  
ton corps se repose  
tout entier.