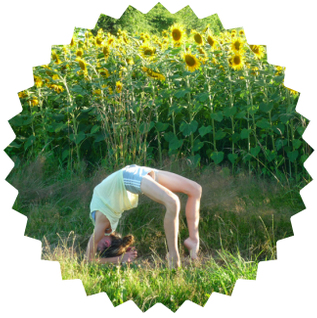

Goûter la routine énergétique selon Donna Eden

1. Les 3 coups

Tapoter pour stimuler les méridiens énergétiques

2. Le Crawl croisé

Marcher en croisant genoux et bras opposé

3. La posture de Wayne Cook

Assis, le pied posé sur le genoux, redresser le corps en inspirant et relâcher

4. La traction de la couronne

Créer de l'espace dans votre crâne en étirant la peau au niveau de votre front, de la racine de vos cheveux, du sommet du crâne, de l'arrière de la tête

5. Connecter le ciel et la terre

Étirer les bras en direction opposée : un vers le ciel, l'autre vers la Terre

6. La vague celtique

Se frotter les mains, relâcher son dos vers l'avant et se relever en faisant des 8 horizontaux.

7. Fermer le crochet

Tourner une clé dans une serrure imaginaire au niveau du nombril et du 3ème oeil

8. Remonter la fermeture eclair

Remonter la fermeture du méridien central de l'os du pubis jusqu'à la lèvre inférieure.