

## ROUTINE MATINALE

- 1- Je bois un verre d'eau
- 2- J'élève l'énergie (3 fois je monte le long du vaisseau conception)
- 3- Les pôlarités
  - a. Placer une main en dôme autour du nombril (pouce vers le haut) et avec l'autre main frotter la bouche : index et majeur sur la lèvre supérieure et le pouce sur la lèvre inférieure. Inverser les mains
  - b. Placer une main en dôme autour du nombril (pouce vers le haut) et écarter pouce et index/majeur de la largeur des yeux et venir masser le creux NL sous les clavicules. Inverser les mains
  - c. Placer une main en dôme autour du nombril (pouce vers le haut) et avec la tranche de l'autre main masser de haut en bas le sacrum. Inverser les mains.
- 4- Les hémisphères
  - 10 Cross Crawl (jambe et bras inversé) – 10 homo Crawl (même bras et jambe) –
  - 10 Cross Crawl