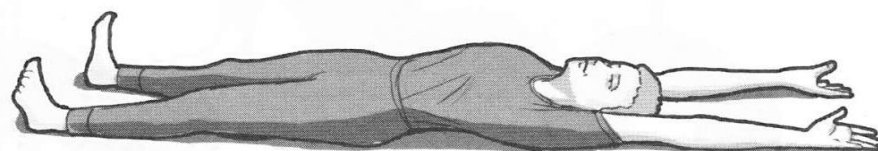
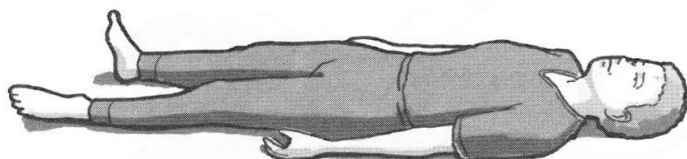
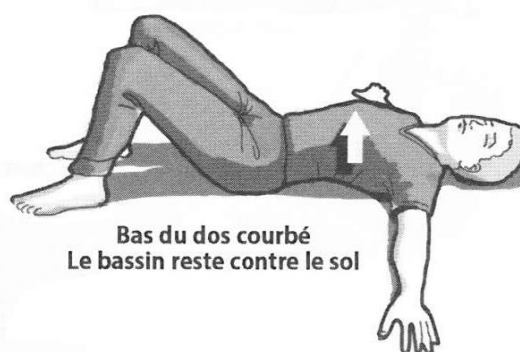


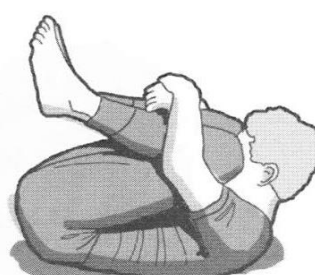
Mouvements en pleine conscience (Page 1/4)



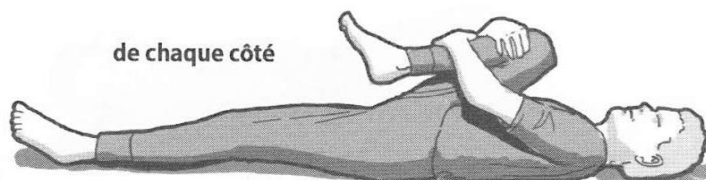
**Bas du dos collé
contre le sol**



**Bas du dos courbé
Le bassin reste contre le sol**



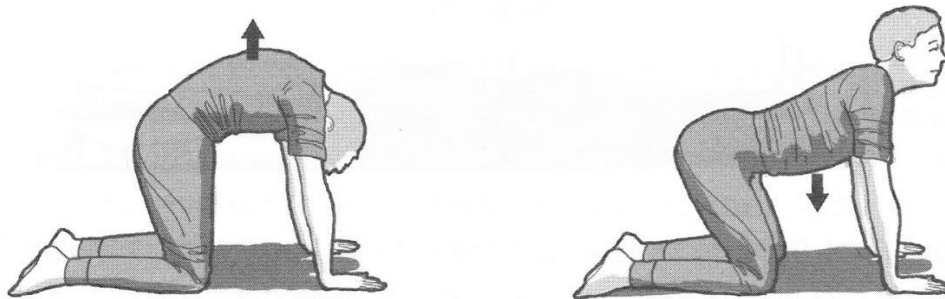
de chaque côté



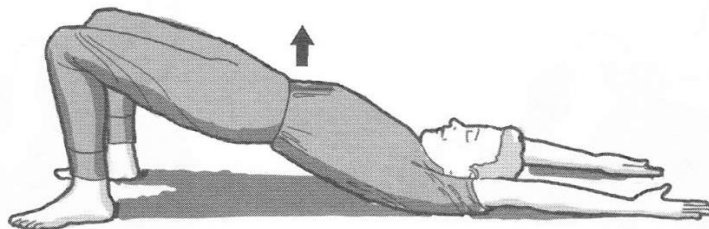
Figures adaptées du livre de Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Nouvelle édition), 2016, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.

Mouvements en pleine conscience (Page 2/4)

de chaque côté



de chaque côté



de chaque côté



Figures adaptées du livre de Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Nouvelle édition), 2016, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.

Mouvements en pleine conscience (Page 3/4)

de chaque côté



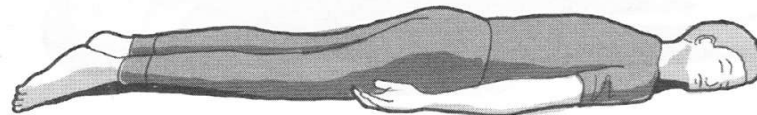
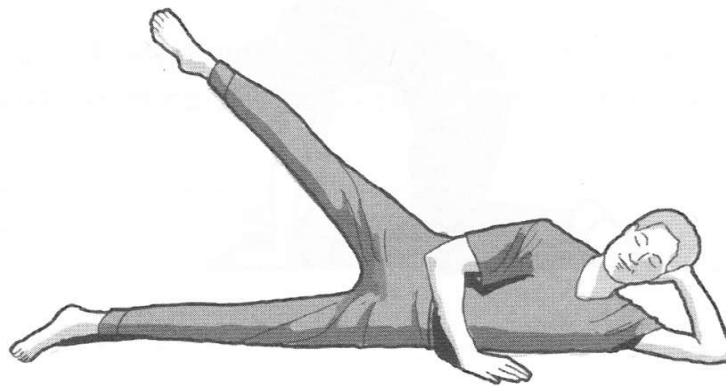
de chaque côté



de chaque côté

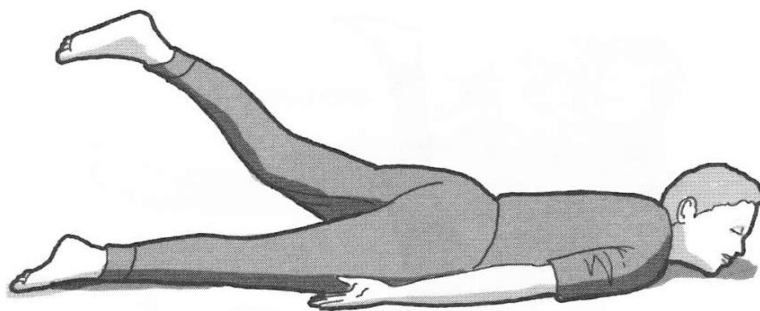


de chaque côté

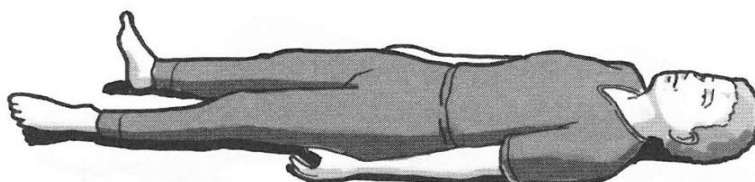
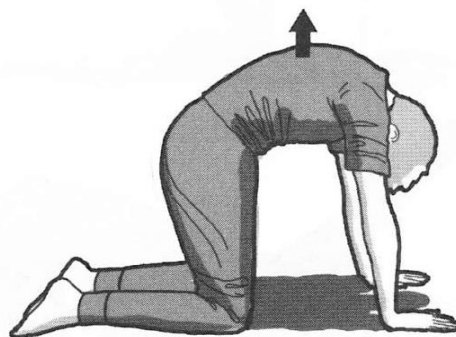
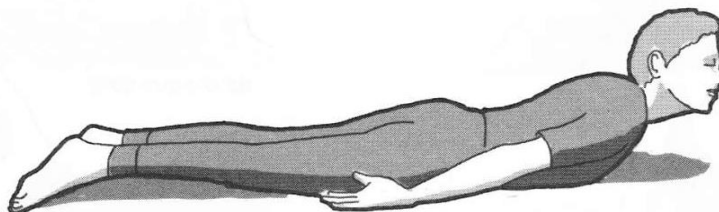


Figures adaptées du livre de Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Nouvelle édition), 2016, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.

Mouvements en pleine conscience (Page 4/4)



de chaque côté



Figures adaptées du livre de Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Nouvelle édition), 2016, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.