

POUR ALLER PLUS LOIN ...

- FORMATION DANSE
CONTRACEPTIVE -

SOMMAIRE

Introduction

- Ouverture
- Un héritage Féminin
- Le travail d'Aviva
- Ce que vous allez rencontrer
- Les pré-requis
- Contre-indications

La séquence

- c'est parti !

Série A

- La ceinture
- Saut à l'égyptienne

Série B

- Le Timbre
- Le Train
- Les Lavandières
- La Presse

Série C

- La Pompe
- Zorba
- L'oiseau
- Le moulin
- La moisson
- L'aigle

Série D

- La ceinture
- Saut à L'égyptienne
- La Fougère



POUR ALLER PLUS LOIN ...

- FORMATION DANSE
CONTRACEPTIVE -

Les préalables

- Explications Physiologiques
- Stimulation cranio-sacrale
- Respiration et mobilisation du bassin
- Prise de terre
- Stimulation des reins

Filage

- Auto-soins
- Précision
- Série A – Filage
- Série B – Filage
- Série C – Filage
- Série D – Filage

Usage au quotidien

- Comment l'utiliser
- Série Complémentaire
- Variante du moulin
- La moisson
- Vibrations
- L'aigle
- La fougère
- Filage

Le mot de la fin