

# 1- Comprends ton dos

## Mal au dos ?

Je suis la première à en avoir souffert pourtant je peux mettre mes pieds derrière la tête. Quelque chose que les médecins ne comprennent pas !

Pourquoi j'arrive à bouger sans douleurs ? Ma pratique du Yoga Intuitif.

Avec cette masterclass :

1. Tu apprends à faire de l'espace entre les vertèbres pour retrouver la souplesse de ta colonne vertébrale
2. Tu fais l'expérience de l'importance du coccyx pour trouver un meilleur équilibre
3. Tu libères le haut de ta colonne vertébrale pour laisser aller toutes les tensions et douleurs dans le cou, les épaules et le reste du dos.

Ainsi tu bouges de mieux en mieux que ce soit en avant, en arrière ou dans les torsions. Les postures deviennent possibles.