

Enchaînement "Autour du cœur"

DONNER RECEVOIR

→ Départ :



- Le corps se rassemble



- Flexion



- Main dos à dos - remonter



- Dessiner le 1^{er} cœur - pointe au niveau du pubis



- Main dos à dos, remontent en traversant le 1^{er} cœur, dessinent le 2^{ème} cœur, pointe au sol



- Je prends ce cœur, le porte et l'amène à moi



- Je le donne



- Je prends ce qui m'est offert en retour, je l'amène à moi et je me redresse



- Je le grandis

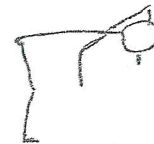


- Les poignets s'inclinent

- Je m'incline



- Je me redresse en demi flexion (l'oiseau), avant bras lourds



- Je me redresse, paumes ouvertes vers le haut



- Je ramène à moi, mains jointes devant le sternum

