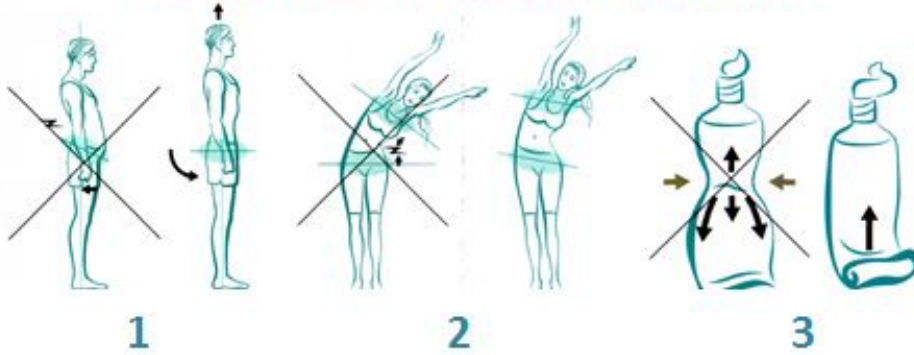


LES 3 GRANDS PRINCIPES DE LA METHODE



Placement juste

Toujours placer
le bassin à
partir du périnée

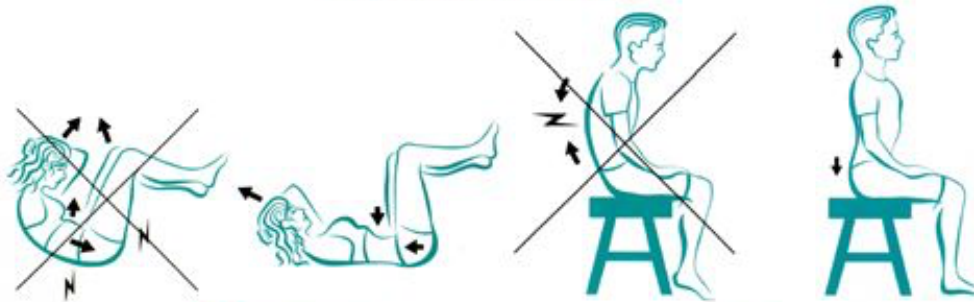
Auto-grandissement

Toujours gagner
sans jamais plier
les épaules et le bassin
le plus éloigné

Respiration

Toujours
commencer par
l'expiration de
bas en haut

GRANDISSEZ-VOUS



Abdominaux
Taille affinée
et périnée protégé.

Dos
Renforcement
et protection dorsale.