

<b>OLIVIER NARBOUX</b> <i>Psycho-Somato-Thérapeute</i>		<a href="http://www.psychotherapie-narboux.fr">www.psychotherapie-narboux.fr</a>	
69220 Belleville - Port. 06 14 59 15 62			
<b>Atelier Danse Thérapie Adultes</b>		<b>OSHO KUNDALINI MEDITATION</b>	<b>07/12/2017</b>
ordre	exercices	musiques	Timing (mn)
	C'est quoi méditer ? explication		
1	Ancrage par anneaux très rapide	Extra - Compli Yoga	0:07:00
2	Kinesphère longue rythme ->+ contact ss musique	Sexual Healing - Kygo rythme progressif	0:05:40
3	Se secouer	first stage	0:15:00
4	Danse libre	second stage	0:15:00
5	Vibrations intérieurs debout	third stage Osho raccourci	0:10:40
6	Repos allongé	Gong Osho raccourci 5min	0:05:00
		durée total	0:58:20