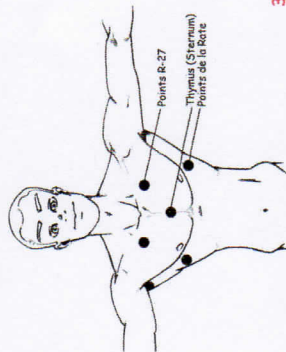


## La routine énergétique quotidienne

Les 6 (7<sup>ème</sup> optionnel) exercices de la routine énergétique quotidienne sont :

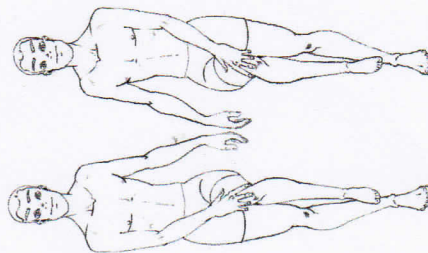
- A. Les trois coups
- B. Le crawl croisé
- C. La posture de Wayne Cook
- D. La traction de la couronne
- E. Entre ciel et terre
- F. (optionnel) la purge spinale - les points neurolymphatiques
- G. Remonter la fermeture éclair

### A. Les trois coups



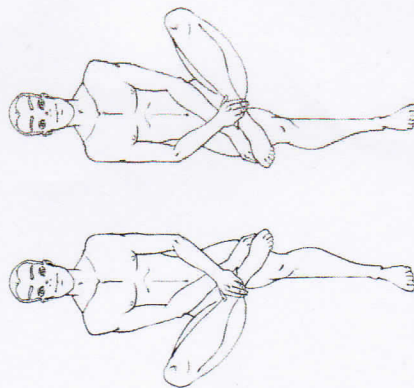
30s - 20s 15s

### B. Le crawl croisé ou Cross Crawl



1 min

### C. La posture de Wayne Cook



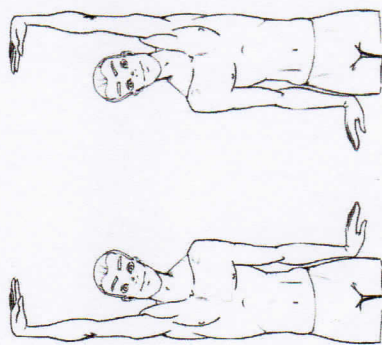
2 min puis poser mains jointes sur 3<sup>e</sup> oeil

### D. La traction de la couronne



15s

### E. Entre ciel et terre

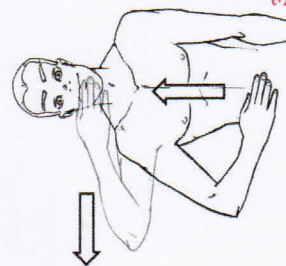


### F. Les points neurolymphatiques- la purge spinale



1 min

### G. Remonter la fermeture éclair Tapoter R 27



3 fois