

# Le salut du Prince



Mets-toi à quatre pattes.



Repousse le sol avec  
tes bras et tes jambes.  
Monte ton bassin vers le ciel.



Relâche ta tête  
et étire ton dos.

# La flamme



Debout, ton corps  
se grandit et forme  
une belle ligne droite.



Tes bras montent  
par les côtés et se rejoignent  
au-dessus de ta tête.



5 respirations



Joins tes mains,  
paume contre paume.  
Tu brilles comme Cendrillon.

# L'élan



Debout, écarte les jambes  
pour former un triangle.  
Écarte les bras.



Ton buste se tourne  
sur le côté, la jambe  
avant se plie.



Pose ton ventre  
sur la cuisse. Tes mains sont  
de chaque côté du pied.



L'autre jambe glisse  
vers l'arrière en appui sur  
les orteils retroussés.