

# L'exercice du mois – 09/2012

Voici l'exercice du mois de septembre 2012 par **Guillaume Grampayre**.

**L'Exercice du mois pour les fondamentaux : l'échelle des pression.**

Voici un exercice pour ressentir une pression correcte. En relâchant votre prise vous améliorez la longueur et la régularité de vos trajectoires.