

Me détendre en fin de journée #1 - 15 minutes

POSTURE 1 : observation



POSTURE 2 : 4 X dynamique + 1 X statique



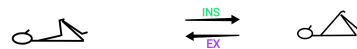
POSTURE 3 : alterner G/D 4 X / 2 cotés



POSTURE 4 : 4 X dynamique



POSTURE 5 : 5 X dynamique



POSTURE 6 : maintenir le tonus et donner une direction à la respiration

Sur 6 cycles respiratoires:



Expirez du bas du ventre vers le nombril en récitant mentalement : EXPIRATION

Inspirer de la poitrine vers le nombril en récitant mentalement : INSPIRATION

POSTURE 7: Repos

