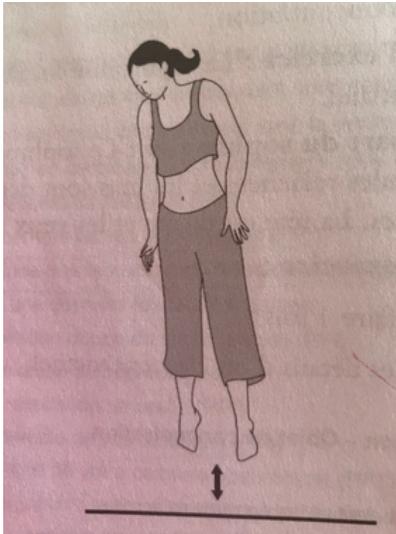




Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

POLICHINELLE



Enchaînement à FAIRE 1 FOIS – Yeux OUVERTS :

- Faire un maximum de petits sauts sur place en relâchant le haut du corps
- Le bas du corps reste tendu pour assurer les appuis
- S'arrêter lorsque c'est inconfortable