

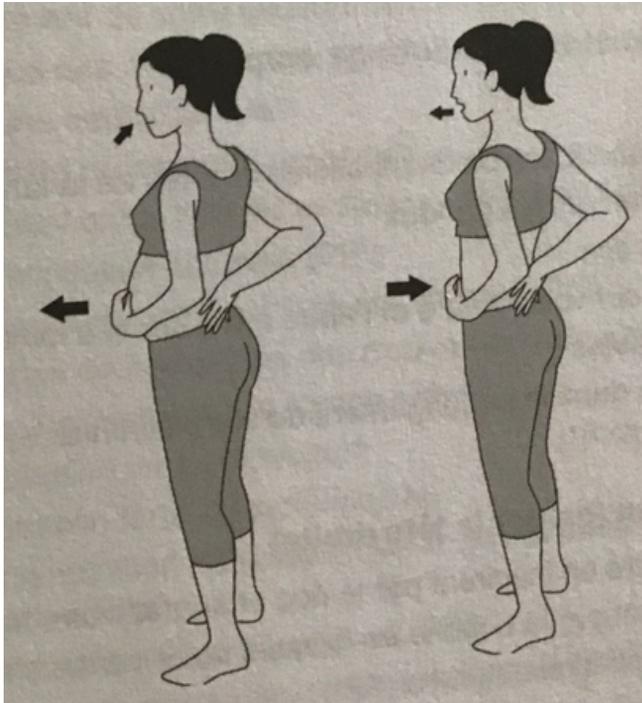


Marilyn MAGNANT 06 06 703 704  
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

## SOPHROLOGIE

# CHAUFFAGE CORPOREL

YEUX FERMES



### 1/Enchaînement a répété trois fois la tête droite :

- Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez,
- Rentrer le ventre en soufflant par la bouche.

### 2/Enchaînement a répété trois fois la tête penchée en arrière :

- Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez,
- Rentrer le ventre en soufflant par la bouche.

### 3/Enchaînement a répété trois fois la tête penchée en avant :

- Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez,
- Rentrer le ventre en soufflant par la bouche.