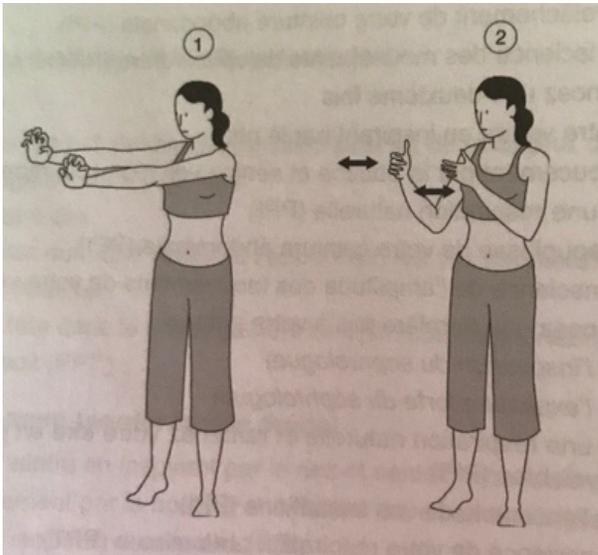




Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

DOIGTS EN GRIFFE



Enchaînement à faire 3 fois - Yeux fermés

- Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Contracter les doigts en griffes et ramener doucement les mains vers la poitrine
- Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche