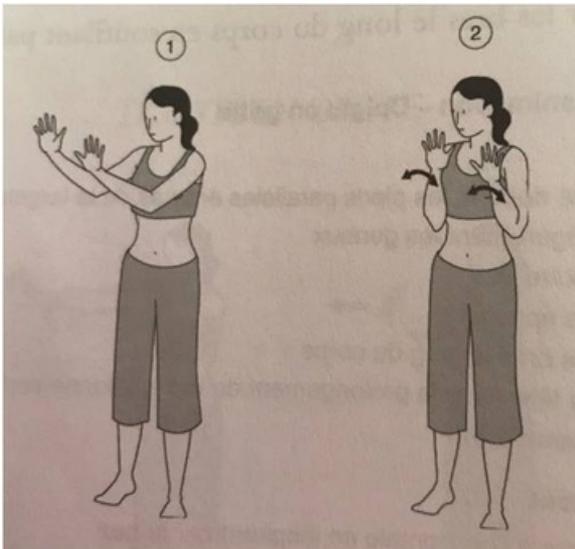




Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

EXERCICE DES EVENTAILS



YEUX FERMES

1/ Enchaînement à répéter 3 fois :

- Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Secouer les mains en les ramenant vers la poitrine
- Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche