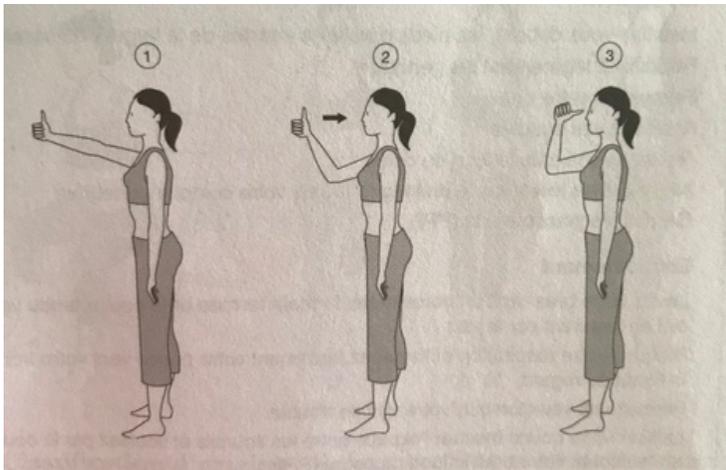




Marilyn MAGNANT 06 06 703 704  
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

## SOPHROLOGIE

# TRA-TAC



### Enchaînement à faire 2 fois - Yeux ouverts 1 fois - Yeux fermés

Lever le bras droit à l'horizontale, la main fermée et le pouce tendu vers le ciel en inspirant par le nez.

- Fixer le regard sur le pouce. Bloquer la respiration. Amener doucement le pouce sur l'espace entre les sourcils.

- Fermer les yeux lorsque la vue se trouble. Lorsque le pouce touche l'entre sourcils, relâcher le bras le long du corps en soufflant par la bouche