

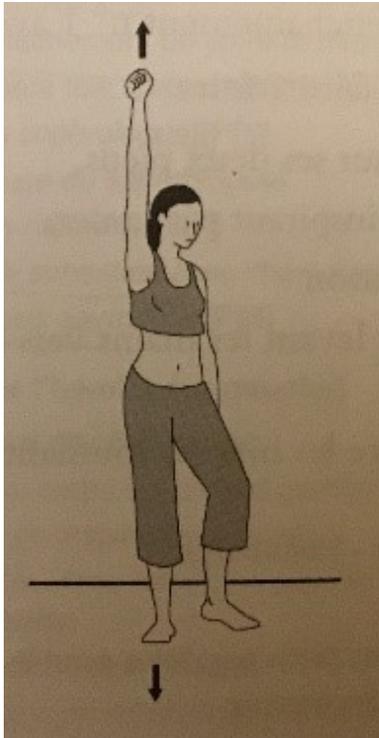


Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

HEMICORPS

YEUX FERMES



1. Enchaînement à répéter trois fois côté droit :

- Basculer le poids du corps sur le pied droit
- Lever le bras droit en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Étirer le côté droit en levant la main vers le ciel et en tendant la jambe
- Garder le côté gauche relâché
- Laisser redescendre le bras en soufflant par la bouche
- Revenir en appui sur les 2 pieds

2. Répéter trois fois l'enchaînement avec le côté gauche

3. Enchaînement à faire une fois

- Rester en appui sur ses 2 pieds
- Lever les bras en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Étirer le corps en levant les mains vers le ciel et entendant les jambes
- Laisser redescendre les bras en soufflant par la bouche