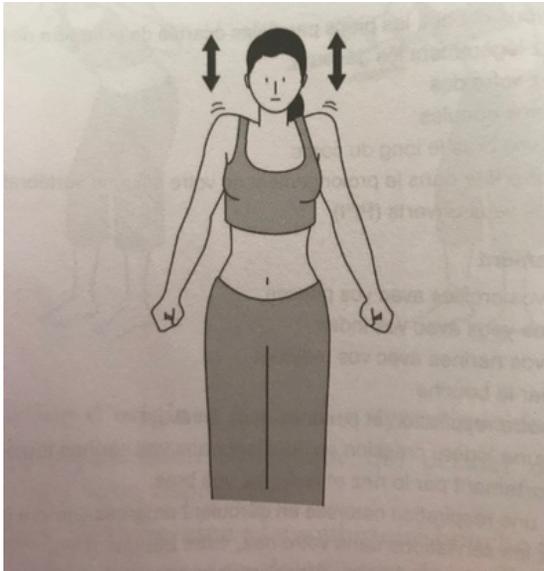




Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

POMPAGE DES EPAULES



Enchaînement à répéter 3 fois
Yeux fermés :

1. Inspirer par le nez et bloquer la respiration
2. Hausser les épaules plusieurs fois
3. Relâcher les épaules en soufflant par la bouche