

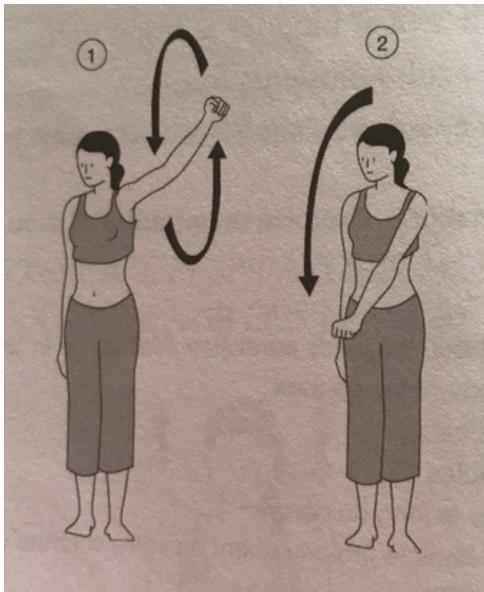


Marilyn MAGNANT 06 06 703 704  
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

## SOPHROLOGIE

# EXERCICE RESPIRATOIRE N°4 OU MOULINETS

YEUX FERMES



1/Enchaînement à FAIRE 3 FOIS avec le bras droit :

- inspirer par le nez

Bloquer la respiration

Effectuer plusieurs rotations vers l'avant

Relâcher le bras en soufflant

- Inspirer par le nez

Bloquer la respiration

Effectuer plusieurs rotations en arrière

Relâcher le bras en soufflant

- idem ci-dessus dans le sens qui vous convient

2/Enchaînement à FAIRE 3 FOIS avec le bras gauche

3/Enchaînement à faire une fois avec les 2 bras