

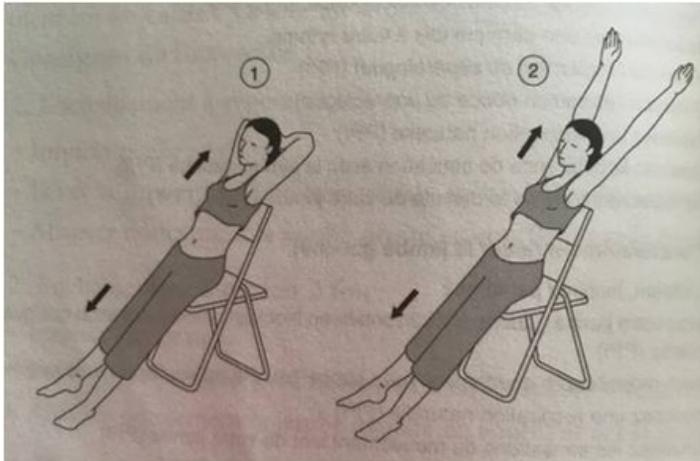


Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

EX N°5 DE TOUT LE CORPS

Enchaînement à faire 3 fois - Yeux fermés



1/Croiser les mains derrière la tête et tendre les jambes en inspirant par le nez

Étirer doucement le corps en bloquant la respiration

Revenir en position initiale en soufflant par la bouche

2/Tendre les bras au-dessus de la tête et allonger les jambes en inspirant par le nez

Étirer doucement le corps en bloquant la respiration

Revenir en position initiale en soufflant par la bouche

3/Croiser les mains ou tendre les bras et tendre les jambes en inspirant par le nez

Étirer doucement le corps en bloquant la respiration

Revenir en position initiale en soufflant par la bouche