

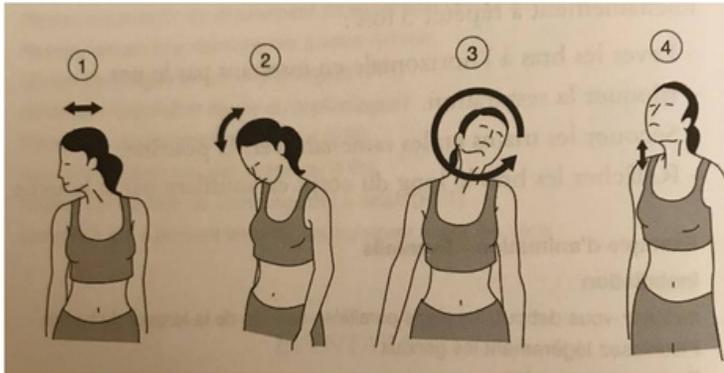


Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

EXERCICE DU COU

YEUX FERMES



1/ Enchaînement à répéter 3 fois :

Inspirez par le nez

Tournez la tête sur les côtés, respiration bloquée

Ramenez la tête en position droite en soufflant par la bouche

2/Enchaînement à répéter 3 fois :

Inspirez par le nez

Hochez la tête, respiration bloquée

Ramenez la tête en position droite en soufflant par la bouche

3/Enchaînement à répéter 3 fois :

Inspirez par le nez

Effectuez des rotations de la tête, respiration bloquée

Ramenez la tête en position droite en soufflant par la bouche

4/Enchaînement à répéter 3 fois :

Inspirez par le nez, crispez les muscles antérieurs du cou respiration bloquée

Relâchez les muscles en soufflant par la bouche