
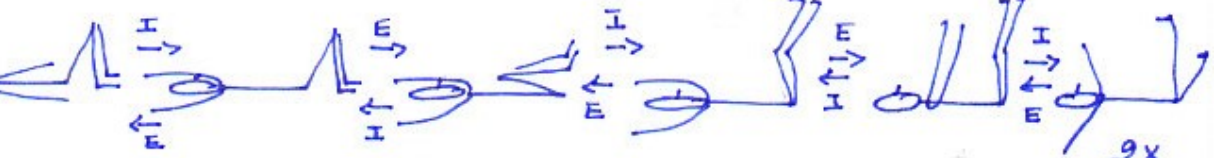


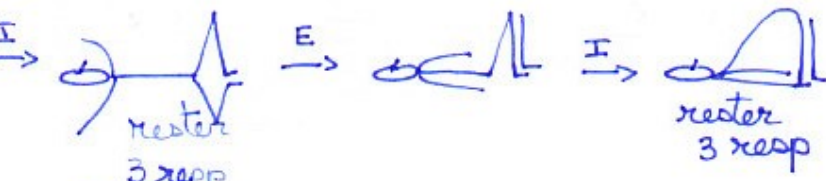
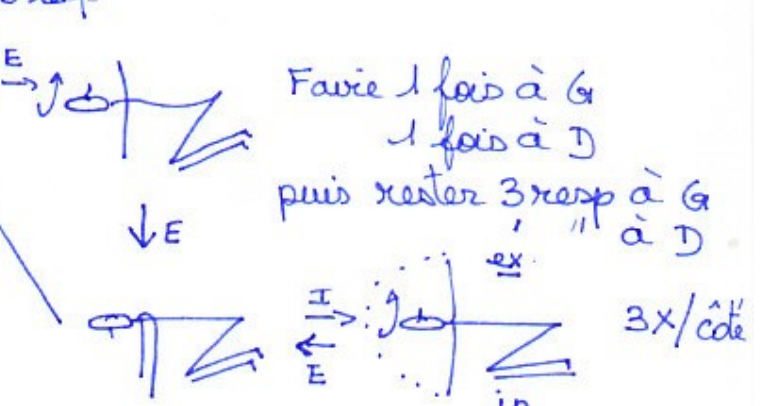



Routine pour le soir

18/05/20

Installez le socle, le dos, le menton
la respiration : nez, gorge, abdomen

1.  2X
 2.  2X
 3.  3X
 4.  3X
 5. n° 2 +  rester 3 resp
rester 3 resp
 6. n° 2 +  Faire 1 fois à G
1 fois à D
puis rester 3 resp à G
à D
3X/côté
 7. Refaire enchainé n° 2.
 8.  - Repos avec respirations abdominales.
+ palming :
6X { en = bras le long du corps
apné = mains sur les yeux
ex = " " " "
apné = bras le long du corps
- Revenez dans la pièce, dans votre corps.
 - Étirez vous
 - Et revenez en douceur en arrivant en faisant par le côté.