

Séance de relaxation

1. ECHAUFFEMENT

MONTER SUR LA
POINTE DES PIEDS
ET TIRER LES BRAS
VERS LE CIEL

5 fois



Réalise la figure
pendant 10
inspirations et
10 expirations
longues



10. POSTURE DE REPOS



9. LA POSTURE DE L'ENFANT



8. LE PAPILLION



7. LA GRENOUILLE



6. LE CHIEN TETE EN BAS



5. LE DRAGON



4. L'ARBRE



2. LA MONTAGNE



3. LA CASCADE



RECOMMANDATIONS

- Tu dois avoir le dos bien droit



- Tu dois avoir des appuis solides au sol avec tes pieds ou tes mains



- Tu dois aller doucement, prendre le temps de respirer par le nez et expirer par la bouche et ne pas avoir mal.



- Tu peux écouter de la musique de « relaxation » que tu trouveras sur internet

