

PETIT TEMPS DE PAUSE SOUS FORME D'ÉTIREMENTS À RÉALISER UNE FOIS PAR JOUR SI POSSIBLE AFIN

- DE LUTTER CONTRE LE STRESS
- D'ÉTIRER SON DOS QUI DANS CETTE PÉRIODE, RISQUE DE SE CONTRACTER
- DE MOBILISER SON CORPS DANS UNE PÉRIODE OÙ L'INACTIVITÉ RISQUE DE PRENDRE LE DESSUS

« je bouge donc je suis »

CONSIGNES

- Entre 30 secondes et 1 mn sur chaque position
- Essayer de faire des inspirations et des expirations très longues afin de se relâcher au maximum
- Tête regarde devant soi (pas comme sur la photo)
- Prendre ses deux genoux entre ses bras



CONSIGNES

- Entre 30 secondes et 1 mn sur chaque position
- Essayer de faire des inspirations et des expirations très longues afin de se relâcher au maximum
- Une jambe au sol en relâchement, l'autre contre soi dans ses bras
- Tête regarde devant soi (pas comme sur la photo)



CONSIGNES

- Entre 30 secondes et 1 mn sur chaque position
- Essayer de faire des inspirations et des expirations très longues afin de se relâcher au maximum
- Une jambe au sol en relâchement , l'autre contre soi dans ses bras
- Tête regarde devant soi (pas comme sur la photo)



CONSIGNES

- Entre 1mn au départ et tendre vers 5mn si possible
- Essayer de faire des inspirations et des expirations très longues afin de se relâcher au maximum
- Genoux écartés
- Fesses sur les talons
- Les bras loin devant
- Tête entre les bras, front contre le sol.
- Se relever doucement après l'étirement

