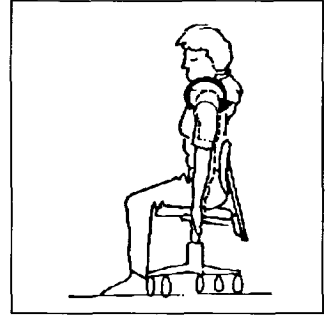


Le roulement des épaules

Faites rouler vos épaules : vous les soulevez, vous les poussez vers l'arrière, vous les laissez tomber, puis vous vous détendez. Recommencez le mouvement vers l'avant



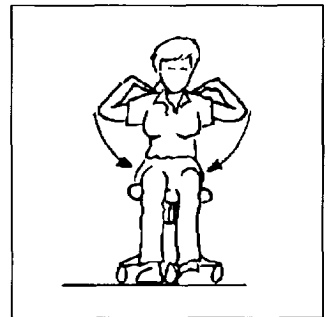
La torsion du tronc

Tournez le haut du corps de manière à placer la main droite sur l'extérieur de la cuisse gauche, jusqu'à ce que l'épaule et le coude gauches soient en arrière. Recommencez de l'autre côté en alternance.



La traction des coudes

En mettant les mains sur les épaules, ramenez les bras vers l'avant, jusqu'à ce que les coudes se touchent. Ramenez ensuite les bras et les coudes vers l'arrière.



La détente

Asseyez confortablement en croisant les mains sur vos genoux. Respirez lentement et profondément.

