Relaxation | Tir à l'arc | 1*



Temps : 60 secondes
(30 secondes par côté)

- Corps bien droit
- Étirer les bras vers le côté droit
- Tendre la corde imaginaire avec le bras gauche et maintenir la position
- Inverser

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation | Salutation au soleil | 2



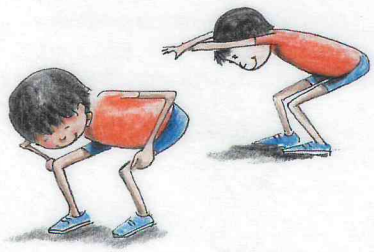
Temps : 30 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Corps tendu
- Aller porter les mains le plus haut possible vers l'arrière

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation | L'Étirement du plongeur | 5



Temps : 30 secondes

- En position accroupie, dos bien droit, placer les mains de chaque côté des cuisses
- Puis, étirer les bras le plus loin possible vers l'avant (position du plongeur)

RETOUR

© Mars 2014

© Mars 2014

RETOUR

- Genoux légèrement fléchis
- Corps bien droit
- Élever lentement les mains de chaque côté du corps puis les redescendre

Temps : 30 secondes



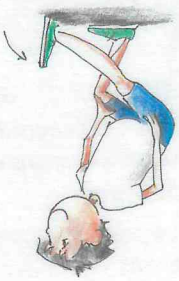
Relaxation | L'Ange de neige | 2*

© Mars 2014

RETOUR

- Incliner le corps légèrement vers l'avant
- Fléchir une jambe, étendre l'autre vers l'avant et relever les orteils

Temps : 60 secondes
(30 secondes par côté)



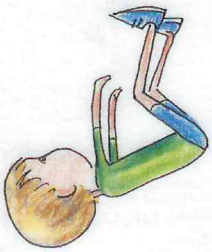
Relaxation | L'Étirement du lutin | 5*

© Mars 2014

RETOUR

- Debout, enrouler tranquillement le corps vers l'avant jusqu'à toucher le sol avec ses mains
- Puis de relever tranquillement et répéter

Temps : 30 secondes



Relaxation | Poupée de chiffon | 3