

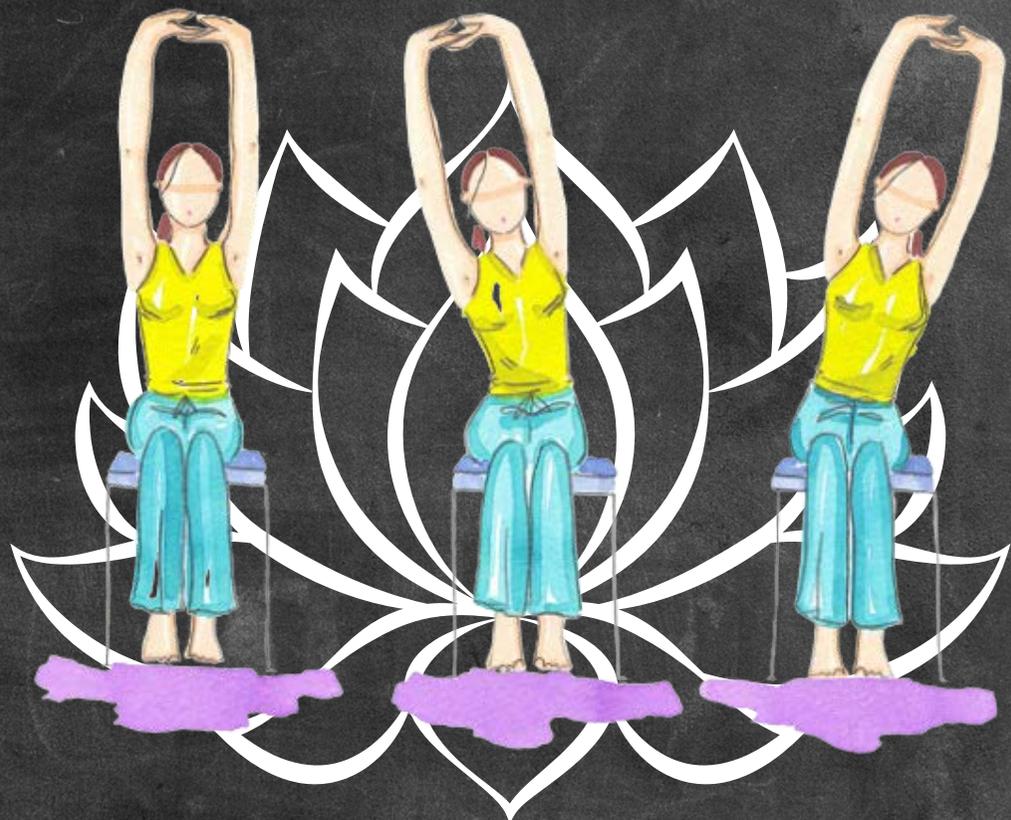
Téléchargez
votre application mobile
FOCom Orange



UNE
RENTRÉE
détendue
avec



ON S'ÉTIRE !



- 1-Position de départ : assise sur une chaise, le buste droit, les bras levés au-dessus de la tête, les mains croisées, paumes vers le plafond.
- 2- Travail : inspirez et expirez en poussant sur les paumes (jusqu'à toucher le plafond) environ 5 secondes. Relâchez l'étirement. Penchez-vous latéralement sur le côté droit. Etirez 5 secondes et relâchez.
- 3- Passez sur le côté gauche. Etirez 5 secondes et relâchez. Revenez à la position initiale. Faites une série de 10 mouvements.

ON RESPIRE !

LA COHÉRENCE CARDIAQUE RÉGULE LES ÉMOTIONS.

- Commencez par respirer lentement.
Ensuite, prenez une grande inspiration pendant 3 secondes.
Puis, retenez l'air dans vos poumons pendant 12 secondes.
Enfin, relâchez l'air dans une expiration de 6 secondes.
A répéter 5 fois d'affilé jusqu'à atteindre les 5 minutes.

