

**Pour ne pas oublier les bienfaits sur le physique et le moral,
quelques exercices déjà pratiqués en cour.
Chaque série peut être reprise 1, 2, 3 ou 4 fois**

Prendre le temps de s'installer là où vous êtes bien ; une musique que vous aimez permet de bien s'évader

Un peu d'échauffement

a) Debout ou assis(e) sur une chaise, frotter vos mains, vos poignets puis vos bras tout **en régulant consciemment votre respiration**, A faire quelques minutes et tant que cela fait du bien

b) Relâcher les épaules en les tournant dans un sens puis dans l'autre ; en alternance ou en même temps

c) Travail de la tête assis(e) ou debout, le dos est naturellement droit, les épaules relâcher. **Prenez le temps de vérifier**

Assis(e), vérifier que votre dos ne touche pas le dossier, les pieds sont légèrement écartés et bien posés au sol :

a) rotation de la tête **sur inspire et expire**, 4, 6 ou 8 fois dans un sens puis dans l'autre ou/et en alternance

b) relâcher le dos puis prenez **une grande respiration**

Quelques étirements

a) debout ou assis(e) : **sur l'inspire**, déplier le bras droit jusqu'en haut, puis le gauche ; **sur l'expire**, relâcher les bras droit puis le gauche, A faire 4, 6, ou 8 fois

b) reprendre le a) mais avec les 2 bras en même temps 4, 6, ou 8 fois ;

Au bout de 4, 6, ou 8 fois, **bloquer l'inspire et étirer**

Ces exercices permettent de laisser venir naturellement l'étirement

c) debout ou assis(e) le dos droit naturellement : **inspirez puis soufflez** en relâchant le bassin (dos rond) **reprendre en aspirant** . L'étirement du bas du dos vient naturellement. A faire 4, 6, ou 8 fois. A 4, 6, ou 8 , **bloquez et étirez** le bas du dos

d) assis(e) bien calé sur une chaise : **sur inspire**, levez une jambe, puis l'autre en pieds flex, bloquez sur l'inspire et poussez sur les talons, relâcher **sur expire**

ou allongé(e) sur le dos : les 2 pieds flex, bloquez sur l'inspire et poussez sur les talons, relâcher **sur l'expire**

Quelques abdominaux

a) **debout**, jambes légèrement écartées, les bras le long du corps : **sur l'inspire**, contracter les abdominaux et monter les bras tendus en oblique bas en serrant les poings puis relâcher **en expirant**

A faire 4, 6, 8 ou 12 fois. Cette exercice peut se faire assis(e) bien calé(e) sur une chaise

A 4, 6, 8 ou 12 fois, bloquez sur l'inspire, compter jusqu'à 8 puis relâcher

b) **allongé(e) sur le dos** : jambes fléchies et serrées, les 2 pieds au sol : sur inspire, décollez les 2 jambes fléchies et serrées puis, posez sur l'expire ; 8 ou 12 fois ; 2, 3 ou 4 série

Que ces quelques exercices apportent à chacune et chacun un moment de détente autant utile
qu'agréable

Prenez soin de vous