



## EXERCICE N°5 DE TOUT LE CORPS

**Description :** Etirer l'ensemble de son corps

**Position de départ :**

- ✓ Assis, le dos droit, les épaules relâchées
- ✓ Les bras déposés naturellement sur les cuisses
- ✓ Tête droite + yeux fermés

**Consignes :**

Enchaînement à faire 1 fois mains croisés derrière la tête

- ✓ Inspirer par le nez en tendant, allongeant les jambes
- ✓ Etirer doucement le corps en bloquant la respiration
- ✓ Revenir en position initial en soufflant par la bouche

Enchaînement à faire 1 fois bras tendus au-dessus de la tête

Enchaînement à faire 1 fois mains croisés ou bras tendus selon votre préférence.