



CHAUFFAGE CORPOREL

Description : Respirer une main sur le ventre et une main sur les lombaires.

Position de départ :

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, épaules relâchées.
- ✓ Poser une main sur le ventre et une main sur les lombaires.
- ✓ Tenir sa tête droite.
- ✓ Fermer les yeux.

Consignes :

Enchaînement à répéter 3 fois (1 fois tête droite, 1 fois tête en arrière, 1 fois tête en avant) :

- ✓ Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez.
- ✓ Rentrer le ventre en soufflant par la bouche.