



EVENTAILS

Description : secouer les mains devant soi.

Position de départ :

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, épaules relâchées, bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Aligner la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- ✓ Fermer les yeux.

Consignes :

Enchaînement à faire 3 fois :

- ✓ Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez.
- ✓ Bloquer la respiration.
- ✓ Positionner vos mains comme des éventails, doigts écartés
- ✓ Secouer les mains en les ramenant vers la poitrine.
- ✓ Relâcher les bras le long du corps en soufflant fortement par la bouche.