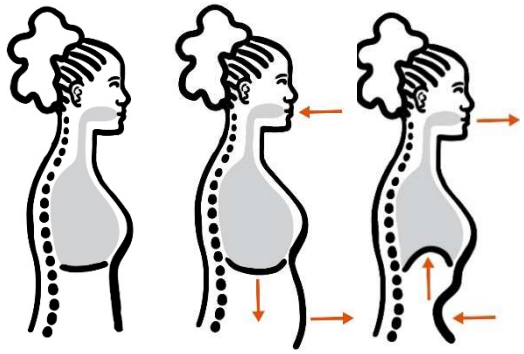
OBJECTIF : SE DETENDRE

Exercice N° 1
RESPIRATION

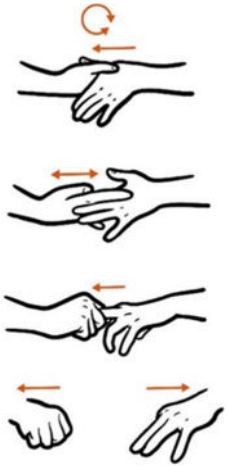


5 à 10 répétitions

Exercice N° 2
DETENTE YEUX + OREILLES

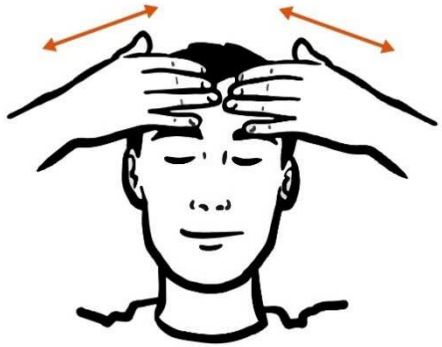
10 à 15 secondes sur les yeux puis oreilles

Exercice N° 3
DETENTE DES DOIGTS



Presser une à deux fois chaque doigt et espace inter-métatarsies.

Exercice N° 4
MASSAGE DU VISAGE



1 à 2 passages sur chaque partie du visage

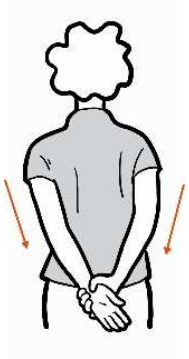
Exercice N° 5
DETENTE OREILLES

10 secondes

Exercice N° 6
DETENTE MACHOIRE

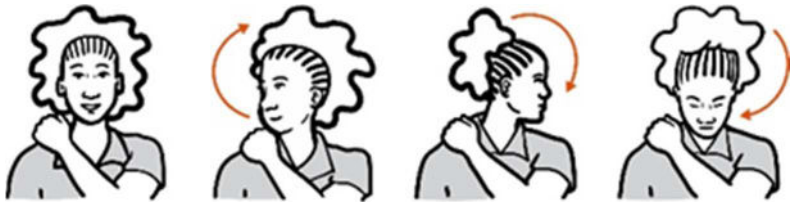
15 à 20 secondes

Exercice N° 7
DETENTE EPAULES



15-20 secondes par côté

Exercice N° 8
DETENTE « DU HIBOU »



5 répétions par côté

© CLINICPROSPORT – Reproduction et exploitation soumises à autorisation