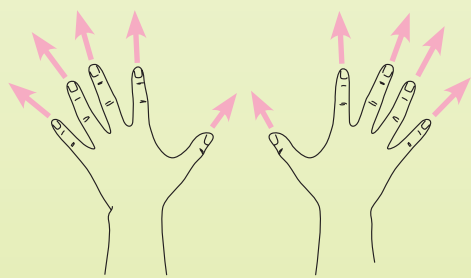
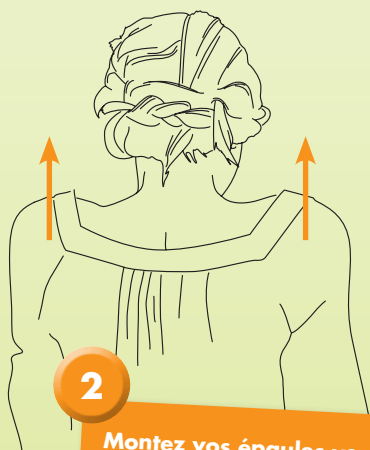


COMMENT SE RELAXER EN À PEINE 3 min



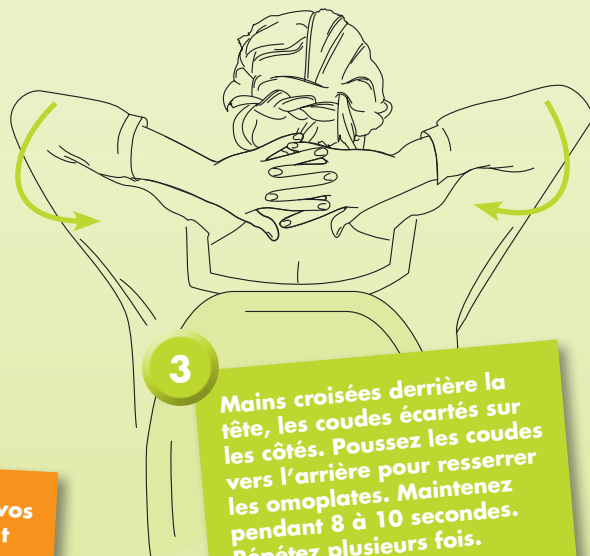
1

Ouvrez la main puis tendez et écartez vos doigts le plus possible. Sentez la tension et maintenez la position durant 10 secondes. Répétez plusieurs fois.



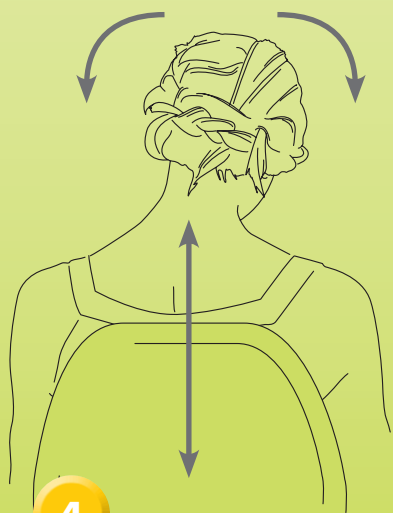
2

Montez vos épaules vers vos oreilles. Forcez légèrement pour sentir une tension dans le cou et les épaules. Maintenez la position 3 à 5 secondes puis relâchez. Répétez plusieurs fois.



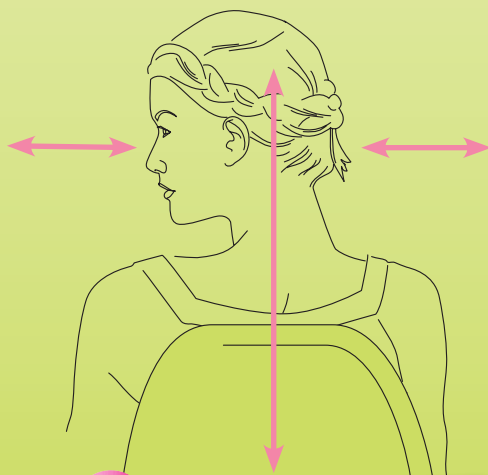
3

Mains croisées derrière la tête, les coudes écartés sur les côtés. Poussez les coudes vers l'arrière pour resserrer les omoplates. Maintenez pendant 8 à 10 secondes. Répétez plusieurs fois.



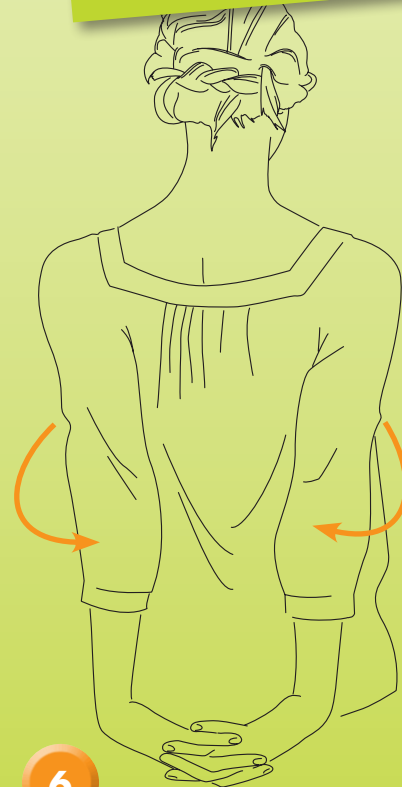
4

En position assise, le dos bien droit, tête bien droite, penchez-la doucement sur le côté. Sentez une légère tension et maintenez la position pendant 10 à 20 secondes. Répétez 2 à 3 fois de chaque côté.



5

Toujours en position assise, dos bien droit et tête bien droite, tournez cette fois-ci votre tête d'un côté (au-dessus de l'épaule), comme pour regarder sur le côté. Sentez une légère tension et maintenez la position pendant 10 à 20 secondes. Répétez 2 à 3 fois de chaque côté.



6

Bras derrière le dos, croisez vos mains. Tendez vos bras en tournant légèrement vos coudes vers l'extérieur. Étirez-vous pendant 5 à 10 secondes. Répétez au moins 2 fois.