



RESPIRATION

Inspirez lentement en comptant jusqu'à 5 – bloquez un bref instant et expirez en comptant jusqu'à 8. Répétez 5 fois par exemple.



YEUX

Frottez vos mains pour les réchauffer. Posez-les pendant 3 minutes sur vos yeux de manière à ne plus voir de lumière du tout. Sentez la chaleur de vos mains.

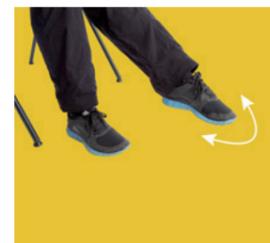


*erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera*



ÉPAULES

Inspirez en tirant vos épaules vers le haut. Bloquez un instant, puis relâchez en expirant.



PIEDS

Bougez vos orteils dans vos chaussures: contractez-les, allongez-les, tournez-les plusieurs fois de suite.



PRENEZ VOTRE POULS

Joignez les paumes de vos mains. Sentez battre votre pouls entre vos deux pouces, vos deux index, vos deux majeurs, etc.