






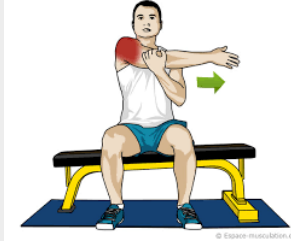


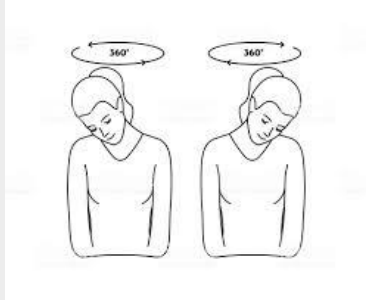

DEFI RELAX 16 LE 08/04/2020



DEROULEMENT DE VOTRE SEANCE :

- Mettre une musique qui vous détend : musique douce sans paroles, bruits de l'eau, des oiseaux, etc.
- Introspection
- Etirements lents et en douceur
- Respiration abdominale

NOM	EXPLICATIONS	PHOTOS
Introspection	<p>Assi ou allongé, fermer les yeux et essayer de ne penser à rien durant quelques instants : concentrer vous seulement sur ce qu'il se passe derrière vos yeux, comme si vous vouliez regarder à l'intérieur de vous. Restez ainsi quelques instants.</p> <p>Ensuite, faite une visite guidée de votre corps, en partant des pieds, et en remontant jusqu'au bout de votre tête : observé lentement et simplement ce qu'il se passe dans votre corps : essayer de sentir si telle partie de votre corps est chaud, est froid, si vous ne sentez pas telle ou telle partie, si vous sentez des différences entre votre côté droit et votre côté gauche par exemple. Laissez libre court à votre imagination et écouter ce que votre corps a à vous dire.</p> <p>Si tu t'endors, c'est bon signe ! C'est que ton corps est détendu !</p> <p>L'introspection doit durer entre 5 et 10 min.</p>	 
Etirements des avant-bras	<p>Assis ou allongé, attrapé le bras étiré avec votre autre main, et amener lentement vos doigts en direction du sol</p> <p>Restez 1 minute dans la position : à faire 2 fois par bras</p>	

<p>Etirement des épaules</p>	<p>Assis, dos bien droit, amener votre bras en direction de votre poitrine et de vos autres bras, tendre ou fléchir comme vous préférez le bras étiré. La main opposée tient le coude du bras étiré Restez 1 minute dans la position : à faire 2 fois</p>	
<p>Etirement du cou</p>	<p>Assis ou debout, amener son oreille en direction de son épaule sans tourner la tête, rester en position faire la même chose de l'autre côté. Amener son menton en direction de sa poitrine et tirer légèrement sur la tête pour accentuer l'étirement Restez 1 minute dans la position : à faire 2 fois</p>	
<p>Massage du cou</p>	<p>Par 2 ou seul, massez-vous le cou et les trapèzes pour détendre les cervicales. Puis faites des petites rotations de la tête, lentement, les yeux fermés</p>	 
<p>Etirement global : pieds au mur</p>	<p>Allongé contre un mur, mettre ses pieds sur le mur en tendant les jambes vers le haut. Tête au sol sous un coussin. Restez 1 minute dans la position : à faire 2 fois</p>	
<p>Respiration abdominale 5min</p>	<p>Assis ou allongé, mettre ses mains sur le bas de son ventre pour sentir la respiration. Quand je sors mon ventre : j'inspire par le nez pour faire rentrer l'air Quand je rentre mon ventre : j'expire par la bouche : pour faire sortir l'air A réaliser en alternant inspiration et expiration durant 5min, les yeux fermés ATTENTION : c'est un exercice qui demande du calme et de l'attention, il ne faut pas parler, et c'est tout à fait normal de ne pas réussir du 1^{er} coup !</p>	<p>Inspiration Expiration</p> 