







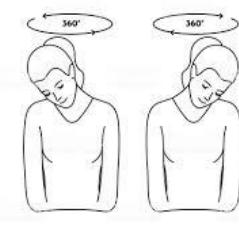
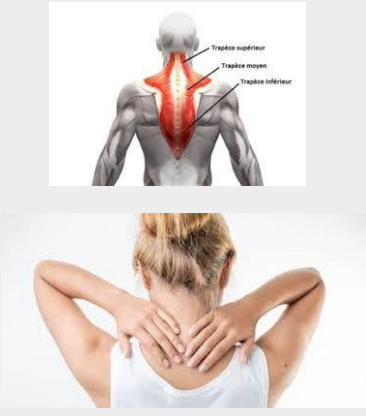

DEFI RELAX 20 LE 15/04/2020



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 du dos (position du fœtus)	<p>Allongé sur les genoux et sur le ventre, les fessiers posés sur les pieds, tendre ses bras devant en mettant une légère tension dans les bras pour les tendre un maximum</p>	

<p>Dos de chat, dos de chien</p>	<p>A quatre pattes sur son tapis, il y a 2 postures à faire : rentrer la tête et faire le dos rond, puis sortir la tête et faire le dos creux. Rester 30 secondes sur chaque posture, à faire 2 fois.</p>	
<p>Etirement du cou</p>	<p>Faire des rotations du coup d'un un sens puis dans l'autre et faire des pauses quand une tension apparaît : je tourne ma tête lentement et quand une douleur apparaît dans mon cou ou dans mon dos je fais une pause en restant dans la posture le temps que la tension s'atténue</p>	
<p>Auto-massage des trapèzes</p>	<p>Tout en continuant vos rotations, réalisez avec vos deux mains un petit massage des trapèzes (muscles situés au niveau des cervicales et qui s'insère sur les omoplates et la colonne vertébrale au milieu du dos)</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>	