

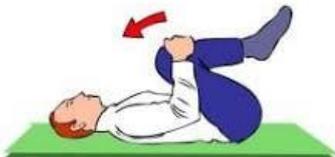


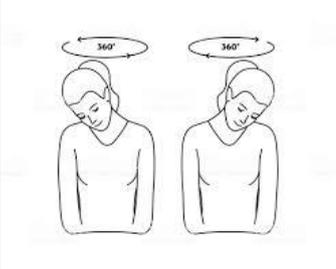
DEFI RELAX 25 LE 22/04/2020



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
Etirements des avant-bras	Assis sur son tapis de sol, tendre un bras, avec la paume de main dirigée vers le plafond, s'aider de son autre main pour accentuer l'étirement au niveau de l'avant-bras. Réalisez l'étirement 2 fois par bras	
Etirements des abdominaux	Assis sur son tapis de sol, lever les bras au ciel tout en inspirant, puis écarter les jambes et s'inclinant sur un côté : restez toujours bien droit. Réaliser 2 à 3 inspirations, puis expirer au retour de la position naturelle. Réalisez l'étirement 2 fois par côtés	
Etirements du dos (position du fœtus)	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	
Dos rond + massage des lombaires	Allongé sur votre tapis de sol, sur le dos, plier les genoux en direction de la poitrine en tenant ces derniers avec les 2 mains. Restez dans cette posture quelques instants, puis réaliser des petits mouvements circulaires avec vos jambes toujours fléchies pour masser vos lombaires	

<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 10 minutes dans la position</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> 