

Routine 'Stretch & Relax'

5 minutes

1. Étirement du dos et des bras – 1 min

- Debout, pieds écartés largeur bassin.
- Inspire, lève les bras au ciel.
- Expire, penche-toi doucement en avant (dos droit), bras relâchés vers le sol.
- Reste 30 sec, puis déroule doucement vertèbre par vertèbre.
- Répète une deuxième fois.

2. Ouverture de la cage thoracique – 1 min

- Mains croisées derrière le dos, pousse la poitrine vers l'avant, épaules basses.
- Regarde légèrement vers le haut.
- Respire profondément (3 grandes respirations).
- Relâche doucement.

3. Étirement des jambes – 2 min

- Assise, jambes tendues devant toi.
- Penche-toi doucement vers l'avant en gardant le dos droit (1 min).
- Puis, pied droit sur genou gauche, penche-toi vers ta jambe gauche (30 sec), puis change de côté (30 sec).

4. Respiration et recentrage – 1 min

- Assise ou allongée, mains sur le ventre.
- Inspire 4 secondes, retiens 2, expire 6.
- Répète 5 fois en te concentrant uniquement sur ta respiration.
- Termine avec un sourire et un "bravo" intérieur.