

Tension et détente

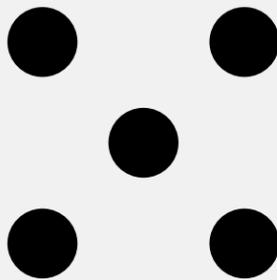
Cette affiche comporte quatre rangées différentes d'activités sur la tension et la détente. Pratique une rangée à la fois. Essaie de masquer les autres rangées afin de pouvoir mieux te concentrer sur une seule activité à la fois.

Un



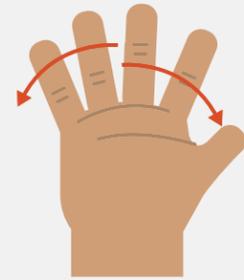
Serre ta main dans un poing

Deux

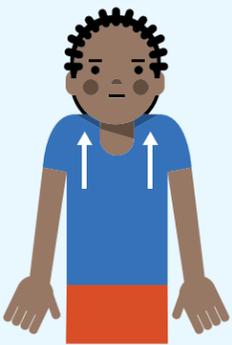


Compte jusqu'à 5

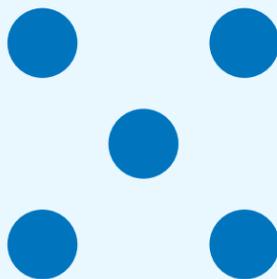
Trois



Relâche ta main



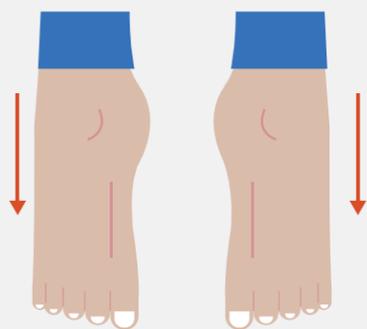
Soulève les épaules vers tes oreilles



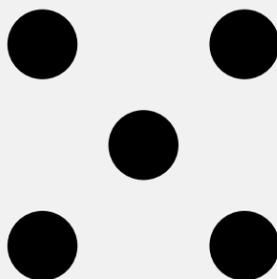
Compte jusqu'à 5



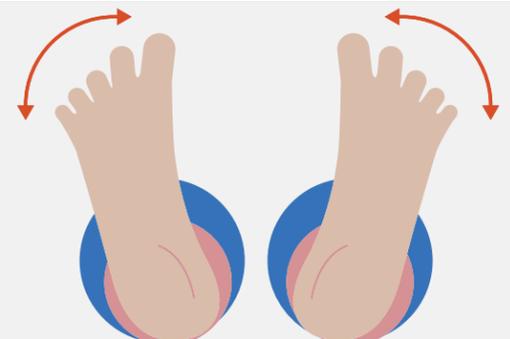
Détends tes épaules



Creuse tes talons dans le sol



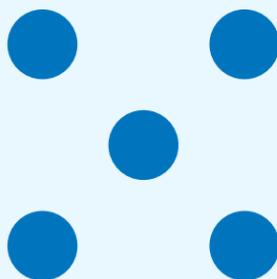
Compte jusqu'à 5



Détends tes pieds



Contracte tes muscles abdominaux



Compte jusqu'à 5



Détends ton ventre

