

Séance relax antistress

1. **Introduction**
Prise de conscience de la respiration

2. **Exercice des jambes** 



3. **Chien-Chat**  et 

4. **La Mouette** 

5. **Le Bâton au sol** 

6. **Le Fœtus** 

7. **La Feuille Pliée** 

8. **Le Chameau au sol** et **Diamant**  et 

9. **La Pince assise** 

10. **Le Guetteur** 

11. **Détente finale** 

12. **Fin de séance en assise**