

## Exercices de bien-être

### Le ballon :

Gonfler le ballon: Pieds légèrement écartés, inspirer très profondément en écartant les bras du corps.

Dégonfler le ballon: Relâcher en expirant d'un seul coup

### Le bambou : Pieds écartés largeur du bassin

En inspirant, élever les bras, doigts croisés, paumes vers le haut

En expirant pousser les paumes vers le haut (bras contre les oreilles), respirer dans la position

### Le pendule :

Debout, jambes légèrement écartées, lever les bras comme pour toucher le plafond avec les mains, tenir ses coudes et enrôler la tête puis le dos en en laissant agir le poids de la tête et des coudes.

Expirer pour se détendre et s'étirer. Effectuer un léger balancement des bras. Remonter, vertèbre par vertèbre dans l'expiration en partant du bas du dos le menton en dernier.

### La petite marche :

Debout derrière sa chaise. Enchaînement, sur place, mains sur le dossier de la chaise : marche rapide....de + en + lente, jusqu'à l'arrêt.

### L'arbre dans le vent

Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés : laisser le corps se balancer vers l'avant, cotés, arrière aussi loin que possible, en expirant (souffle du vent)

A partir de la taille

A partir des chevilles

Changer la direction du vent

L'expiration doit cependant être normale. Eviter de « cracher » de l'air.