

COU RELÂCHÉ



Yoga postural avec Marina, erg.
(sur YouTube)

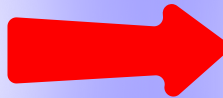


Épaules stables
Penchez la tête
de côté

5 fois/côté



Flexions
latérales



Épaules stables
Tournez la tête
de côté

5 fois/côté



Rotations



Tenir la nuque
fermement

Tirer, en douceur,
la tête vers le haut

Épaules relâchées

30 sec



Tractions