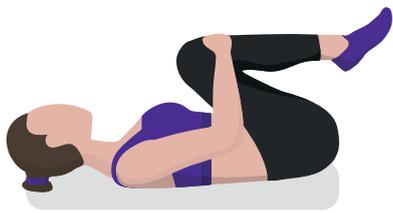
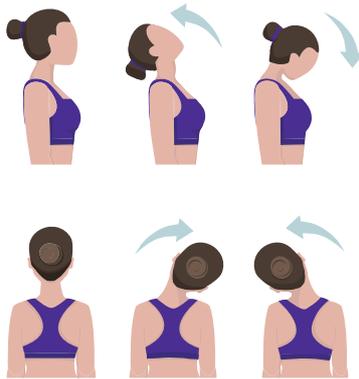


PRÉPARATION MATINALE

5 ÉTIREMENTS POUR UN BON RÉVEIL



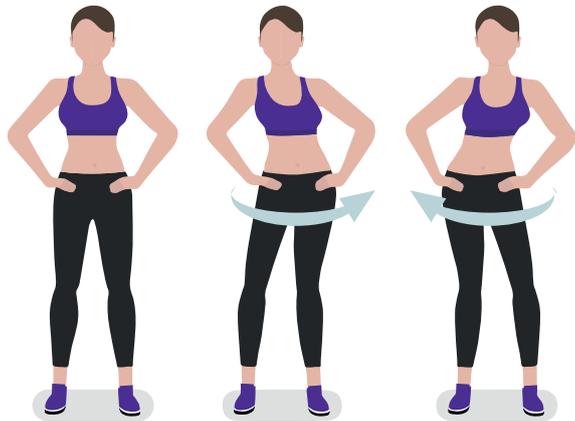
Allongé-e dans votre lit, ramenez vos genoux sur la poitrine et faites des petits cercles dans un sens puis dans l'autre.



Assis-e au bord du lit, dos bien droit et pieds au sol, faites de légers mouvements de tête, d'avant en arrière, de gauche à droite.



Mettez-vous debout, amenez vos bras vers le haut, étirez-vous en gardant bien les talons posés au sol.



Écartez légèrement les pieds, jambes tendues, mains sur la taille. Faites des cercles avec votre bassin, dans un sens puis dans l'autre.



Toujours debout, pieds largeur de bassin, enroulez doucement votre tête puis votre colonne vertébrale, jusqu'à toucher vos orteils. Déroulez votre dos de la même façon en commençant par la colonne.

Vous voilà prêt-e à commencer votre journée !



AQUATONIC