

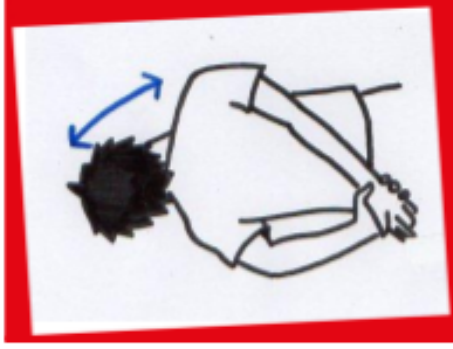
JE ME RELAXE 1



20 minutes

Difficulté +

- ★ Faire chaque exercice pendant 30 secondes
- ★ Répéter les exercices 3 fois d'affilés pour chaque membre en augmentant l'amplitude à chaque fois



- ★ Finissez par 10 minutes de relaxation dans le calme, respirez profondément

