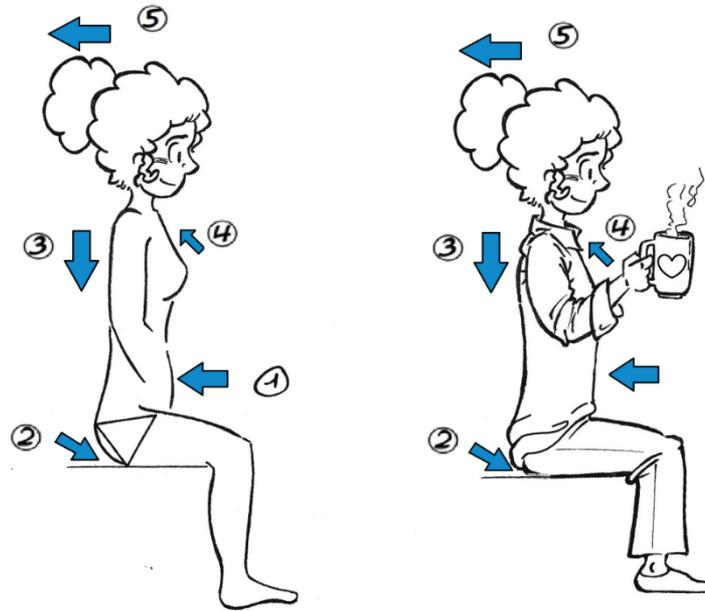


## EXERCICE D'UNE POSTURE PARFAITE



EXERCICE POUR STIMULER SON CORPS À RETROUVER LES REFLEXES D'UNE POSTURE PARFAITE.

ELLE SE COMPOSE EN 5 TEMPS.

ON COMMENCE **DU BAS VERS HAUT** EN TENANT TOUTES LES POSITIONS PENDANT **10 SECONDES**. A RÉPÉTER **5 FOIS DE SUITE** ET AUTANT DE FOIS QUE VOUS LE DÉSIREZ DANS LA JOURNÉE.

- 1-RENTRE LE VENTRE
- 2-LAISSER TOMBER LE BASSIN POUR ÊTRE EN APPLI SUR SON COCCYX
- 3-TIRER LES ÉPAULES VERS LE BAS ET LES GARDER CONTRACTER DANS CETTE POSITION
- 4-MONTER LÉGÈREMENT LA POITRINE
- 5-TRANSLATION POSTÉRIEURE DES CERVICALES  
( COMME UN DOUBLE MENTON AVEC UN REGARD FIXÉ DEVANT.  
EVITER DE PENCHER LA TÊTE VERS LE BAS)