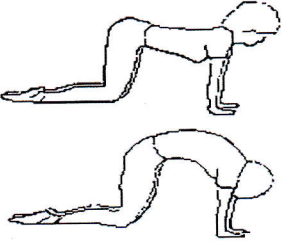
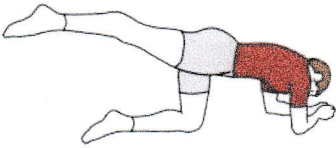


À QUATRE PATTES

dos	<ul style="list-style-type: none"> - faire le dos creux en sortant la tête (inspirer) compter jusqu'à 10 - faire le dos rond en baissant la tête (souffler) compter jusqu'à 10 <p>alterner 10 fois</p>	
dos	<ul style="list-style-type: none"> - allonger la jambe droite dans le prolongement du dos compter jusqu'à 10 - allonger la jambe gauche dans le prolongement du dos compter jusqu'à 10 <p>alterner 5 fois</p>	
dos	<ul style="list-style-type: none"> - à genoux, bras allongés en avant sur le tapis, la tête entre les bras, le front touche le tapis compter jusqu'à 10 - s'asseoir sur les talons compter jusqu'à 10 <p>alterner 5 fois</p>	