

# Mini-pause énergisante 1

## Synthèse d'exercices: 3 à 5 fois

- 1-2-3- Genuflexion (flexion de genoux)
- Rotation de la tête en demi-cercle
- Déplacement de la tête en « 8 »
- Bassin: déplacement du bassin en « 8 » et en cercle
- Ouverture de la cage thoracique
- Étirement de la région de l'épaule
- Ouvrir les poings et les fermer



Respiration de l'aigle: 3-2-3-2