

# La routine Étirement

Prenez quelques minutes pour votre bien-être, vous détendre et vous étirer.



1

## La nuque

Il s'agit simplement de laisser tomber votre tête doucement en avant, puis en arrière, en respirant lentement et profondément, les yeux fermés. Faites de même sur les cotés.



1 min



Restez dans la lenteur et la douceur, il s'agit avant tout de soulager vos tensions.

2

## Les triceps

Placez une de vos mains derrière votre nuque. Avec l'autre main, tirez sur votre coude pour le rapprocher de votre tête.



30 sec  
pour chaque bras



Modulez la tension de l'étirement dans les triceps en tirant plus ou moins sur le coude.



30 sec  
pour chaque bras

3

## Les épaules

Tendez un bras devant vous et placez la main restée libre au-dessus du coude, sur le triceps. Tout en expirant, ramenez votre bras sans forcer, en le gardant tendu, contre votre poitrine en direction de l'épaule opposée.



La tête reste droite, le regard posé devant vous.

Digital  
Marketing  
Transformation

