

DURANT LE CONFINEMENT...

S'ENTREtenir À LA MAISON

SEMAINE 4: LE YOGA

AVANT DE COMMENCER

* LES CONSEILS

Je vous propose pour cette 4e semaine de vous détendre.

3 vidéos pour vous relaxer tout au long de la semaine et diminuer les tensions du corps qui provoquent parfois diverses douleurs.

Commencez donc par un cours anti-stress, poursuivez avec la vidéo 2 pour relâcher les tensions présentes au niveau du cou et enfin relâchez celles du dos pour combattre certaines douleurs.

Pensez à boire de l'eau régulièrement, même si cette programmation est plus « zen » que les semaines passées.

* MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un coin calme si possible où vous pouvez vous allonger, un tapis pour le confort et un écran pour suivre les vidéos que vous trouverez en copiant les liens (voir pages suivantes).

VIDÉO 1 : Anti-stress



<https://youtu.be/BHIY4jSh3OY>

VIDÉO 2 : Douleurs au cou



https://www.youtube.com/watch?index=5&list=PLDtV8aJYScLjvq_zaUIbY62XPr1--PcRd&t=0s&v=dJFmyJ1nwH0&app=desktop

VIDÉO 3 : Douleurs au dos



https://youtu.be/Yy7XB5a62_Q