

Mange au moins



fruits et légumes!

POSITION

RESPIRATION

DÉTENDU



Illustration Séverine Duchesne



Tous les jours, au même moment!



# POSITION

Explique-moi, c'est quoi cette histoire de position?

C'est simple, regarde !



- 1) Pose tes pieds sur un marche pied stable
- 2) Penche toi légèrement en avant, en gardant le dos droit
- 3) Tes genoux doivent se toucher



# RESPIRATION

Et tu dis que je ne dois pas bloquer ma respiration?



Non! Tu dois souffler. Pour souffler correctement, prend une paille et vide doucement ton air ou souffle dans ton poing fermé.



# DETENTE

Mais si ça ne sort pas, je suis bien obligée de forcer?



Encore non! Tu dois juste te détendre, vider ta tête et relâcher tes fesses mais garde ton buste penché vers l'avant et ton dos droit!



**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
FLASHE CE QR CODE**

