Une Main Pour Soi

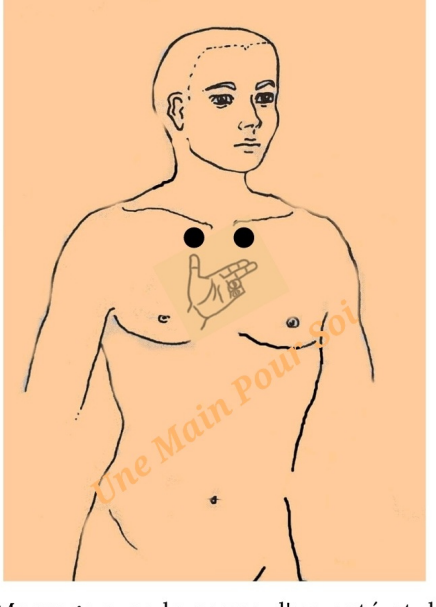
Mini Book des exercices a faire à la maison ☺

Essayez seul, avec votre conjoint(e), vos amis(es), vos enfants, vos parents, ...

Ces exercices vous permettront de diminuer votre stress, vos angoisses, votre anxiété, diminue l'agitation, permet de remettre l'attention sur l'instant T, permet de se re-concentrer, de revenir a soi, de redonner de la clarté sur vos idées et votre esprit, augmente la mémorisation, apporte zénitude, détente, ...

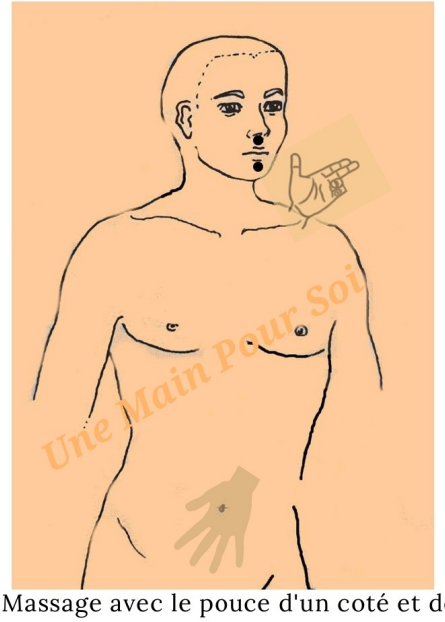
A faire régulièrement, le matin, le midi, à la pause, dès que vous en ressentez le besoin, en cas de stress excéssif, avant un examen, etc.

27 Rein creux en dessous des clavicules



Massage avec le pouce d'un coté et de l'autre index et majeur collés puis avec inverser la main

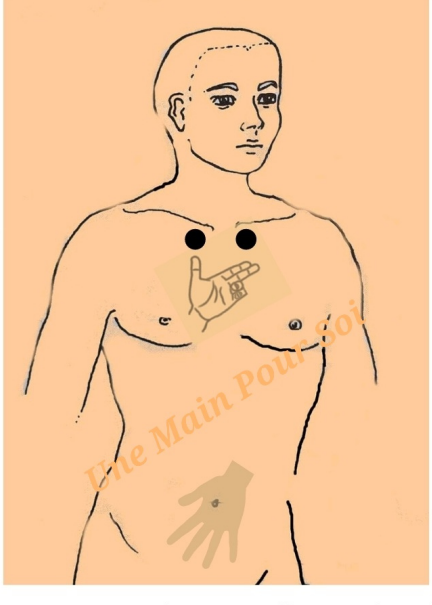
Dessous et dessus des lèvres + nombril



Massage avec le pouce d'un coté et de l'autre index + majeur collés sur les lèvres inférieurs et supérieurs et l'autre main possée sur le nombril puis avec inverser les mains

---

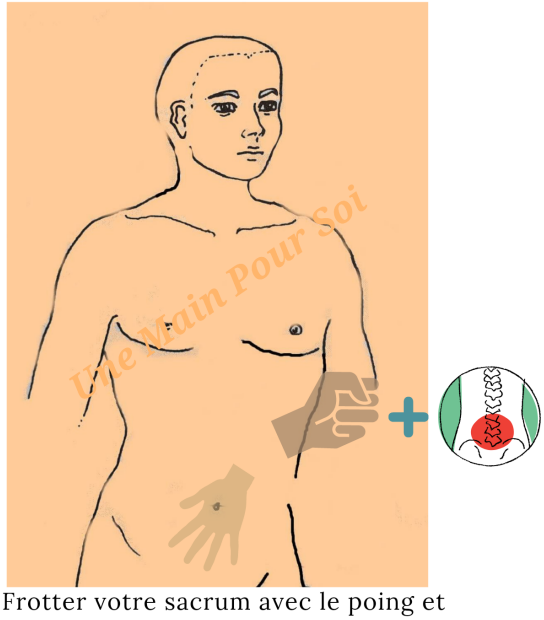
27 Rein + nombril



Massage avec le pouce d'un coté et de l'autre index + majeur collés sur 27 rein et l'autre main possée sur le nombril puis avec inverser les mains

---

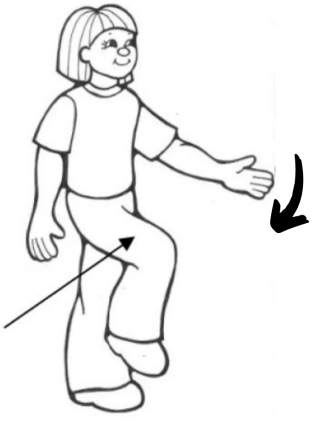
Frottement du sacrum avec le poing + nombril



Frotter votre sacrum avec le poing et l'autre main possée sur le nombril puis avec inverser les mains

Exercice du Cross Crawl, Homo Crawl, Cross Crawl (Toujours finir par un Cross Crawl)

Exercice du Cross Crawl, Homo Crawl, Cross Crawl



Cross- Crawl

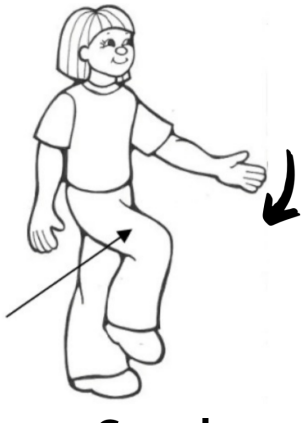
Plier et lever la jambe droite vers votre coude droit puis l'autre côté, plier jambe droite et lever vers coude gauche, plusieurs fois en respirant

Exercice du Cross Crawl,
Homo Crawl, Cross Crawl

Homo Crawl
(Même côté)

Plier et lever la jambe droite vers votre coude droit puis l'autre côté, plier jambe gauche et lever vers coude gauche, plusieurs fois en respirant

Exercice du Cross Crawl,
Homo Crawl, Cross Crawl



Cross Crawl
(Croisé)

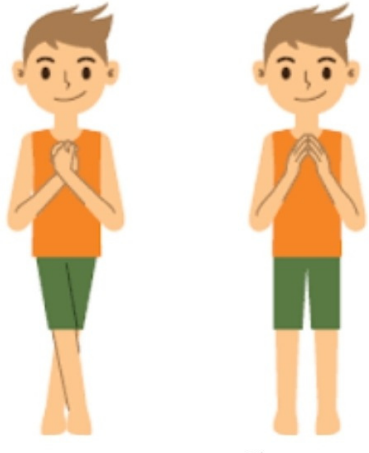
Plier et lever la jambe droite vers le coude gauche puis de l'autre côté, plier et lever jambe gauche vers le coude droit en respirant plusieurs fois

Exercice du Wayne Cook en deux temps

1er mouvement 2ème mouvement

1er mouvement, allongez vos bras devant vous, paumes de mains vers l'extérieur, joignez les, puis revenez vers votres corps, regardez quel bras est au dessus et croisez la jambe opposé au dessus de l'autre puis inspirez avec le regard vers le haut et expirez bouche ouverte le regard vers le bas, plusieurs fois

Exercice du Wayne Cook en deux temps



1er mouvement 2ème mouvement

2eme mouvement, joignez vos 2 mains et collez vos 2 jambes puis inspirez avec le regard vers le haut et expirez bouche ouverte le regard vers le bas, plusieurs fois

A venir **:** les vidéos des exercices, les ateliers pour 2022 ainsi que les formations....