

# Séquence «sédentaires»

## Pause active en position assise

Faire chaque exercice une fois lentement et avec précision.



6  
Pointe des pieds 5 fois



1  
Posez vos mains sur vos yeux.



2  
Nuque (stretching) droite-gauche



5  
Jambes et fessiers (stretching) droite-gauche



3  
Dos (stretching)



4  
Rotation du buste droite-gauche