



# Tension et détente

**Serre les poings aussi fort que possible pendant quelques secondes et puis relâche tes mains.**

Soulève les épaules vers tes oreilles et tiens-les en place pendant quelques secondes. Ensuite, détend tes épaules.

Creuse tes talons dans le sol et serre tes orteils pendant quelques secondes. Ensuite, détend tes pieds.

Contracte tes muscles abdominaux aussi fort que possible et tiens-les pendant quelques secondes. Ensuite détend ton ventre.

