



Les moulinets

- **Inspirez**
- **Retenez votre respiration et :**
 - Montez le bras droit à l'horizontale, poing fermé.
 - Faites de grands cercles avec votre bras.
- Vous ne pouvez plus retenir votre respiration soufflez en laissant redescendre votre bras, le poing en avant. Imaginez que vous expulsez toutes vos tensions.
- **Recommencez :**
 - 3 fois avec le bras droit
 - 3 fois avec le bras gauche
 - 3 fois avec les 2 bras ensemble.

