

SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

MISE EN ROUTE (DÉROUILLAGE MATINAL)

Assis sur une chaise ou au bord du lit, les pieds posés bien à plat sans appuyer le dos sur le dossier.

SE MASSER

LES MAINS

- 1/ Se frotter les mains l'une contre l'autre, doigts serrés puis doigts écartés.
- 2/ Poser une main sur les genoux, masser le dessus de la main, l'avant-bras, le bras.
- 3/ Faire de même avec l'autre main.

LA TÊTE

- 1/ Se masser les joues, les tempes, le cuir chevelu, la nuque.
- 2/ Descendre dans le cou, les épaules, les clavicules et le sternum.

LE VENTRE

- Se masser les côtes, le ventre.

Si le réveil est vraiment difficile, on peut commencer avant même de se lever.

