

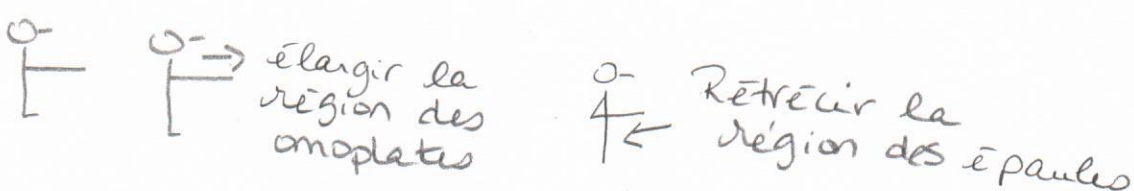
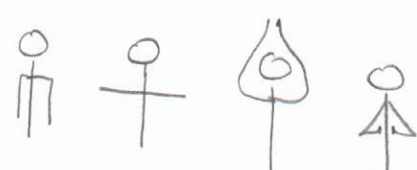







Sérénité en ligne

Mini séance pour les épaules

3 minutes

-  Rotation des poignets
10X à 12X sens aiguilles montre
10X à 12X sens contraire
-  Monter et descendre les épaules
10X à 12X
-  élargir la région des omoplates Rétrécir la région des épaules
10X à 12X
-  3x à 6x en dynamique
-  croiser les doigts index droit en avant




↳ Ramener avec des grands cercles de chaque côté du corps.