

# du **bon** côté

**2 MINUTES AU LIT** ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)



1

**20sec** étirement "bonjour"



2

**20sec** rotations de pieds



3

**20sec** levée de tête  
(lentement)



4

**20sec** rotations sur les côtés  
(lentement)



5

**20sec** étirement genoux-poitrine  
(par pulsations)



6

**20sec** étirement pont