

# DÉTENTE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

#1 Effectuez la posture du chat - vache en continu pendant 30 secondes.

#2 Expirez rapidement 5 fois, puis maintenez la posture.

Maintenez chaque posture après #2 pendant 30 secondes.



2



3



4



5



6



7



8



9

