



PROJECT: GET IT DONE **TOGETHER**

Contraction et détente : relaxation musculaire

1. Commencez par contracter doucement les muscles des pieds, puis relâchez-les lentement.
2. Contractez ensuite les grands muscles des mollets pendant cinq secondes. Relâchez-les tout doucement.
3. En progressant vers le haut du corps, contractez les muscles de la cuisse pendant cinq secondes, puis relâchez-les doucement.
4. Continuez de contracter les autres muscles de votre corps (les muscles eux-mêmes, pas avec vos mains!) et voyez comment cela peut vous aider à vous détendre.