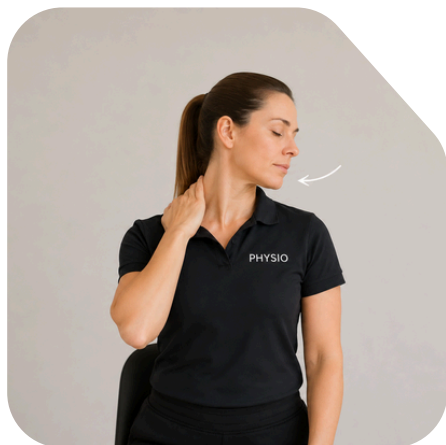


NUQUE

Soulager les tensions

1



En plaçant une main à la base de la nuque, étirer la tête au dessus de l'épaule et revenir face. Faire de même de l'autre côté

2



Placer la main sur le côté de la tête et étirer doucement en abaissant l'épaule

3



Faire des cercles avec la tête très lentement, une fois dans le sens des aiguilles d'une montre, une fois dans l'autre sens.
Répéter 3x