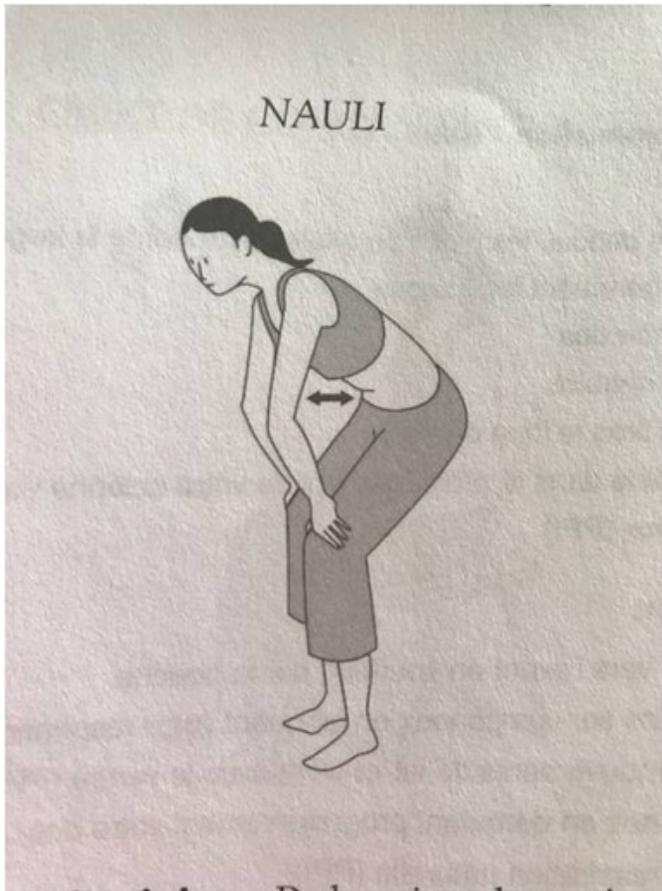




Marilyn MAGNANT 06 06 703 704  
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

## SOPHROLOGIE

# NAULI



### Enchaînement à faire 3 fois - Yeux fermés

- Se pencher vers l'avant en soufflant par la bouche
- Bloquer la respiration
- Poser ses mains sur les genoux
- Sortir et rentrer le ventre plusieurs fois
- Inspirer par le nez en se redressant