

# Lotus & Bouche Cousue

Retrouvez  
différents  
programmes sur  
[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
pour une routine  
forme &  
bien-être

[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)

## Programme : Stretching

Le stretching peut s'effectuer en fin d'une séance de sport pour étirer les muscles sollicités et ainsi éviter les courbatures en les oxygénant correctement, ou être appliqué en séance à part entière pour se relaxer et gagner en souplesse.

*Durée : 25 minutes*

*Tous les détails sur le blog.*

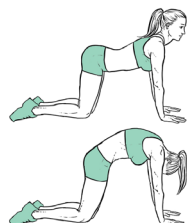
### Étirement 25 minutes

#### Dos / lombaires



30 secondes /  
jambe

#### Chien / chat



Inspirer dos cambré,  
expirer dos rond.  
10 cycles

#### Papillon inversé



expirer sur 15  
secondes. Répéter 3x

#### Étirement nuque



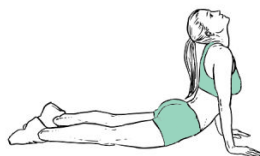
30 secondes /  
côté

#### Épaules



30 secondes /  
bras

#### Cobra



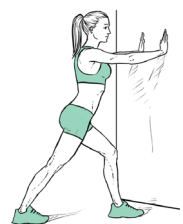
expirer sur 15  
secondes. Répéter 3x

#### Quadriceps



30 secondes /  
jambe

#### Tendons et mollets



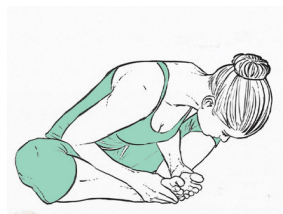
30 secondes /  
jambe

## *Tendons*



30 secondes /  
jambe

## *Dos rond*



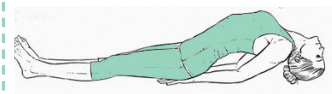
Expirer longuement

## *Relaxation*



Inspirer par le nez.  
Expirer par la bouche  
sur 30 sec.

## *Le poisson*



30 secondes. Garder  
bouche fermée.

*Retrouvez  
différents  
programmes sur  
[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
pour une routine  
forme &  
bien-être*