

Energy Breaks – Relaxation: Tourner la tête

Cet exercice permet aux élèves de relaxer la région de la nuque.

Tourner la tête à droite et à gauche. Le menton reste toujours à la même hauteur. Le mouvement de rotation doit être lent et le plus ample possible.



Source: Trienen, M., Goer, M. (2005). Nackenschule - Sanfte Wege zur Beschwerdefreiheit. p. 74



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO