

DomiGym – Retour au calme: De bas en haut

Cet exercice mobilise toutes les parties du corps, dans le calme. Il procure un sentiment de bien-être agréable au moment de clore la leçon.

Assis, les yeux fermés. Les participants bougent doucement les différentes parties de leur corps les unes après les autres, des orteils jusqu'à la tête. Le moniteur guide et donne le rythme.

Remarque: Un accompagnement musical doux est souhaité.

Matériel: Chaises, musique douce

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse; Fanny Meier et Lucas Gigon, responsables Mouvement et sport, Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO