

ÉTIREMENTS

- Assis-toi sur une surface confortable, les jambes croisées ou allongées devant toi
 - Fais pivoter tes épaules et tout le haut de ton corps vers la gauche, maintiens cette position pendant 10 secondes
 - Ramène ton corps vers le centre
 - Fais pivoter tes épaules vers la droite, maintiens cette position pendant 10 secondes
 - Ramène ton corps vers le centre
 - Étends tes bras le plus loin possible vers l'avant, maintiens pour 10 secondes
 - Tire les bras vers le ciel, maintiens pour 10 secondes
 - Répète l'exercice deux fois



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

*Pour en
savoir plus*

jack.org/covid