

MON RÉVEIL MAGIQUE

7 minutes pour bouger, jouer, rigoler – dès le matin !



La tête hibou



- Tourner lentement la tête en cercles (**3x dans chaque sens**)
- Dire "oui", "non", "je ne sais pas" avec la tête (**5x**)



Les ailes qui volent



- Grands cercles des épaules avant puis arrière (**10x**)
- Grands cercles avec les bras tendus (**5x par sens**)
- Cercles avec les bras pliés (**5x**)



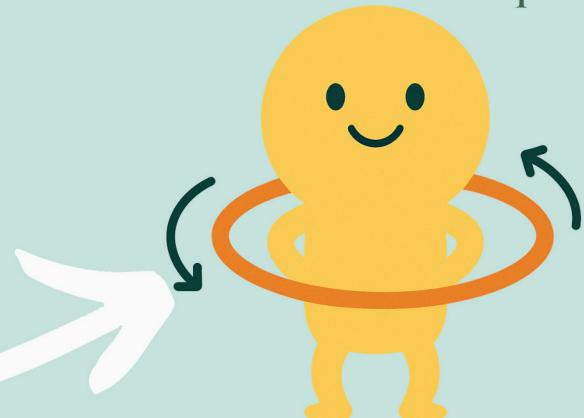
Bras robot



- Bras en mode robot (plier/déplier les coudes **10x**)
- Tourner les poignets dans tous les sens (**10x**)



Le ventre tourniquet



- Cercles de bassin (**5x par sens**)
- Tourner le buste droite/gauche (**10x**)
- Se pencher à droite puis à gauche (**10x**)



Genoux grenouille



- Cercles de genoux (**10x chaque sens**)
- Monter sur les pointes, redescendre (**10x**)
- Tourner les chevilles dans l'air (**10x par pied**)



Souffle héros



- Lever les bras en inspirant / Baisser en expirant (**5x**)
- Se grandir et sourire