

- **Gestion des tensions :**

Apprendre à surfer sur la vague avec relâchement des tensions quotidiennes.

Avant chaque repas : faire exercice de sophro relâchement du négatif (grimace et crispation de tout le corps pour permettre relâchement de tout le corps).



j'inspire puis
en rétention d'air
je tend tout mon corps.

Bras } tendus
mains } tout dur
jambes } comme un
spaghetti cru



j'expire et mon
corps devient
tout mou, je macroupis
comme un
spaghetti cuit.