Programmez votre séance:
Choisissez 1 ou 2 exercices dans chaque catégorie

Pratiquer seul: 5 groupes d'exercices

1 Prise de conscience - Découverte

- Séance 1
  - Les ballons
  - Les palpeurs (bâillements)
- Séance 2
  - Debout devant la chaise

2 Mobiliser, assouplir, détendre

- Séance 2
  - Allongé au sol
    - Balles — Conscience et détente sacrum
    - Coussin — Mobiliser les côtes
    - Serviette roulée — Mobiliser les articulations des côtes
    - Dérouler des lombaires — Mobilité du bas de la colonne
- Séance 3
  - Allongé sur le coté
    - Ouverture côtes
    - Variante allongé sur le dos
  - Debout dossier chaise penché en avant
    - Détente de l'abdomen
  - Debout
    - Inspire soupir
  - Appuyé face contre mur
    - Soupir avec son Hâaaa

3 Débloquer

- Séance 4
  - Allonger
    - Libérer l'abdomen
      - Étirement du diaphragme (buée sur les carreaux)
      - + variante
        - Apnée vide, mimer l'inspire ballons du haut
        - Expire en gardant les ballons du haut gonflés
    - Libérer le haut thorax
      - 1 bras très étiré au dessus
        - Pressé la cage au dessus du sein
      - 2 bras au dessus
        - Genoux poitrine
        - Descendre les genoux sur le coté
  - Assis sur Shoggi ou gros coussin
    - Variante avec "ssss"
    - Lever, reposer le bassin
    - Rotation avec apnée pleine
    - Variante apnée vide

4 Poser la voix & Suite déblocages

- Séance 5
  - Debout, apnée, lâcher (petit)
  - Bâillements ouverture totale, mâchoire en apnée
  - Variante, baillements + Xxxx
  - Allongé, genoux sur le coté, chanter
  - Assis sur shoggi ou coussin
    - Bras levé, chanter
- Séance 6
  - Assis sol jambes écartées, bras tendus
    - Tirer les bras en avant, chanter
  - Allongé bassin sur shoggi ou gros coussin
    - Chanter

5 Écoute

- Sons bouche fermée
  - Mastiquer / Lâcher la mâchoire
  - Humm
  - Ouvrir sur "Aaaa"
- Chanter série
  - O --> U / U --> O
- Chanter série O --> E --> U --> É --> I