

1. Prise de conscience - Découverte	3
1. Séance 1	3
1. Les ballons	3
2. Les palpeurs (bâillements)	3
2. Séance 2	3
1. Debout devant la chaise	3
2. Mobiliser, assouplir, détendre	4
1. Séance 2	4
1. Allongé au sol	4
1. Balles	4
1. Conscience et détente sacrum	4
2. Coussin	4
1. Mobiliser les côtes	4
3. Dérouler des lombaires	4
1. Mobilité du bas de la colonne	4
4. Serviette roulée	4
1. Mobiliser les articulations des côtes	5
2. Séance 3	5
1. Debout dossier chaise penché en avant	5
1. Détente de l'abdomen	5
2. Allongé sur le coté	5
1. Variante allongé sur le dos	5
2. Ouverture côtes	5
3.	5
1. Debout	5
1. Inspire soupir	5
2. Appuyé face contre mur	6
1. Soupir avec son Haaaa	6
3. Débloquer	6
1. Séance 4	6
1. Allonger	6
1. Étirement du diaphragme (buée sur les carreaux)	6
2. Libérer l'abdomen	6
1. + variante	6
1. Expire en gardant les ballons du haut gonflés	6
2. Apnée vide, mimer l'inspire ballons du haut	6
3. Libérer le haut thorax	7
1. 2 bras au dessus	7
1. Genoux poitrine	7
2. Descendre les genoux sur le coté	7
2. 1 bras très étiré au dessus	7
1. Pressé la cage au dessus du sein	7
2. Assis sur Shoggi ou gros coussin	7
1.	7
1. Rotation avec apnée pleine	7
2. Variante apnée vide	7

2.	7
1.	Variante avec "ssss"	8
2.	Lever, reposer le bassin	8
4.	Poser la voix & Suite déblocages	8
1.	Séance 6	8
1.	Assis sol jambes écartées, bras tendus	8
1.	Tirer les bras en avant, chanter	8
2.	Allongé bassin sur shoggi ou gros coussin	8
1.	Chanter	8
2.	Séance 5	8
1.	Debout, apnée, lâcher (petit)	9
2.	Allongé, genoux sur le coté, chanter	9
3.	Assis sur shoggi ou coussin	9
1.	Bras levé, chanter	9
4.	9
1.	Bâillements ouverture totale, mâchoire en apnée	9
2.	Variante, bâillements + XXXX	9
5.	Écoute	9
1.	Sons bouche fermée	9
1.	Mastiquer / Lâcher la mâchoire	10
2.	Ouvrir sur "Aaaa"	10
3.	Humm	10
2.	Chanter série	10
1.	O --> U / U --> O	10
3.	Chanter série O --> E --> U --> É --> I	10
2.	Appendice	11
1.	Images Flottantes	11
2.	Texte Flottant	11
1.	Programmez votre séance:Choisissez 1 ou 2 exercices dans chaque catégorie	11



1. Pratiquer seul: 5 groupes d'exercices

PACS Session N° 5 Entendre suite Allez de l'avant.imx

1. Prise de conscience - Découverte

1

1. Séance 1

1. Les ballons



2. Les palpeurs (bâillements)



2. Séance 2

1. Debout devant la chaise



2. Mobiliser, assouplir, détendre

2

1. Séance 2

1. Allongé au sol

1. Balles



1. Conscience et détente sacrum

2. Coussin



1. Mobiliser les côtes

3. Dérouler des lombaires



1. Mobilité du bas de la colonne

4. Serviette roulée



1. Mobiliser les articulations des côtes

2. Séance 3

1. Debout dossier chaise penché en avant

1. Détente de l'abdomen



2. Allongé sur le côté

1. Variante allongé sur le dos



2. Ouverture côtes



3.



1. Debout

1. Inspire soupir

2. Appuyé face contre mur

1. Soupir avec son Haaaa

3. Débloquer

3

1. Séance 4

1. Allonger

1. Étirement du diaphragme (buée sur les carreaux)



2. Libérer l'abdomen



1. + variante

1. Expire en gardant les ballons du haut gonflés

2. Apnée vide, mimer l'inspire ballons du haut

3. Libérer le haut thorax



1. 2 bras au dessus

1. Genoux poitrine

2. Descendre les genoux sur le côté

2. 1 bras très étiré au dessus

1. Pressé la cage au dessus du sein

2. Assis sur Shoggi ou gros coussin

1.



1. Rotation avec apnée pleine

2. Variante apnée vide

2.



- 1. Variante avec "ssss"**
- 2. Lever, reposer le bassin**
- 4. Poser la voix & Suite déblocages**

4

1. Séance 6

- 1. Assis sol jambes écartées, bras tendus**



- 1. Tirer les bras en avant, chanter**
- 2. Allongé bassin sur shoggi ou gros coussin**



1. Chanter

2. Séance 5

1. Debout, apnée, lâcher (petit)



2. Allongé, genoux sur le côté, chanter



3. Assis sur shoggi ou coussin



1. Bras levé, chanter

4.



**1. Bâillements ouverture totale,
mâchoire en apnée**

2. Variante, bâillements + XXXX

5. Écoute

5

1. Sons bouche fermée



1. Mastiquer / Lâcher la mâchoire

2. Ouvrir sur "Aaaa"

3. Humm

2. Chanter série



1. O --> U / U --> O

3. Chanter série O --> E --> U --> É --> I



2. Appendix

1. Floating Images



2. Floating Text

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

