

EN MOUVEMENT POUR UN DOS SAIN



Postures pour lire - écrire - écouter
La chaise est retournée, dos sans dossier



Postures pour lire - écrire - écouter
La jambe est croisée à angle droit



Postures pour lire - écrire - écouter
Le corps est allongé, les mains en appui



Propositions de mouvements
Flexion du torse, suivie...



Propositions de mouvements
...d'une extension et ouverture des bras



Propositions de mouvements
extension de la jambe



Propositions de mouvements
Torsion du dos