**ABC de la Souplesse avec Chantal Bardier**

* Placez-vous dans la position pour l’étirement choisi et vérifiez votre posture globale ainsi que l’alignement de votre bassin (neutre).
* Ne bloquez pas vos articulations (genoux et coudes).
* Assurez-vous de débuter votre étirement avec **ZÉRO** tension.
* Bougez pour trouver la première tension **sans douleur (+- 4/10)** et conservez la position pendant 30-40 secondes et plus, ou jusqu’à la sensation de diminution ou disparition de la tension.
* Progressez de la même façon pour une 2e et 3e étape, si désiré et si le temps vous le permet (faites l’autre côté si applicable).
* Respirez profondément et lentement (8-10 sec. par respiration) en laissant gonfler naturellement l’abdomen et en ouvrant les côtes.
* Relaxez votre visage, votre mâchoire, vos épaules et détendez-vous : pour améliorer votre souplesse, la douceur est toujours de mise!

Bonne Session!



****

**Chantal Bardier, professionnelle de la mise en forme**

Certifiée en entraînement individuel et cours de groupe :

*Pilates, Yoga, Musculation, Ballon suisse, Spécialiste Corps-Esprit et Conditionnement Physique pour aînés*

**(514) 356-3491** **cbardier@sympatico.ca** **et sur Facebook !**