

Mini guide . Stretching à 2



1 **Bateau à deux.** Assis face à face, pieds joints, mains jointes, dos droit: étirement des ischio-jambiers.

3 **Etirement en arc.** L'un en posture de l'enfant, l'autre s'allonge dessus et cherche l'extension: ouverture de la cage thoracique.

2 **Thaï-stretch.** L'un allongé, l'autre guide doucement la rotation du bassin: relaxation du bas du dos; étirement du psoas.

4 **Arc latéral guidé.** Assis côte à côte, bras levés joints, inclinaison latérale: étirement de la zone latérale du dos (flank).