ECHAUFFEMENT

- MARCHE 20 minutes
- Articulations (chevilles, genoux, bassin, coudes, épaules, poignets)

SEANCE

La séance du jour est à faire en famille

- ***OBJECTIF***

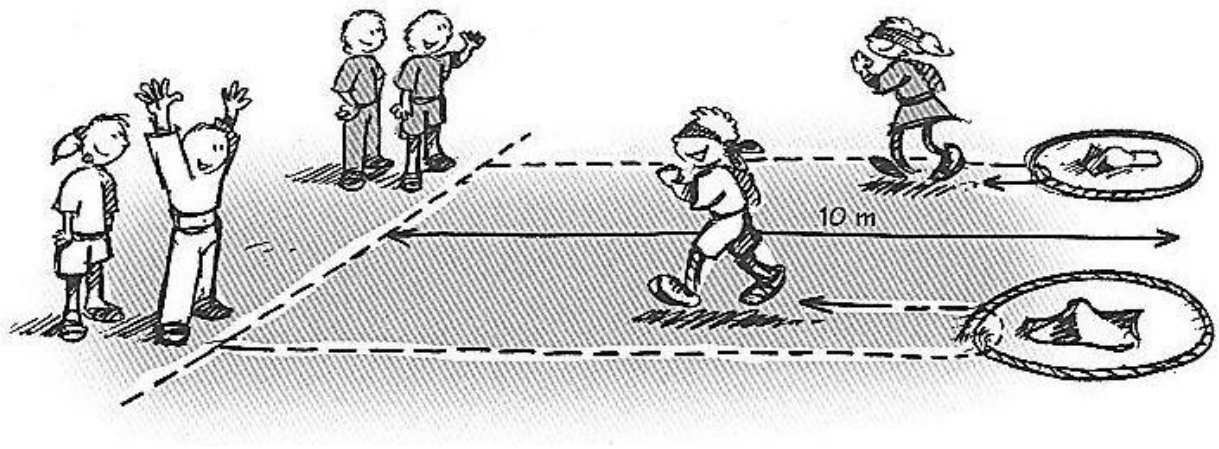
Créer un parcours avec obstacles dans votre maison ou votre jardin

Bandez-vous les yeux pour ne plus rien voir du tout ! Et laissez votre partenaire vous guidez pour éviter les obstacles.

Vous pouvez modifier le parcours pour le rendre plus compliqué avec des passages au sol, des franchissements d'obstacles ou des passages étroits.

Mais attention à ne pas vous mettre en danger (objets coupants, espace de sécurité avec des matelas, serviettes…)

Cette activité nécessite du calme et de la concentration, il ne faut pas aller le plus vite possible mais faire confiance à son partenaire et être à son écoute.



RETOUR AU CALME

Parlez entre vous des difficultés rencontrées pour améliorer la communication lors d'une prochaine séance.