



en équilibre sur le ballon
jambe tendues, ramener talons/fermes
X 20



rebondir doucement,
relâcher les bras -
se détendre =

Voilà quelques exercices que j'espère vous connaîtront. Tenez à tous les conseils (qu'il me soit trop long à écrire, mais que vous connaissez, placement, respiration etc..) Je reste à votre disposition si vous souhaitez me contacter pour toute question ☺

Soyez prudents, je vous embrasse

Amélie