

	10.3 - Détente	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Maîtrise - Conscience	
Consignes techniques	Seul, en position debout, jambes écartées de la largeur du bassin, bras le long du corps, poings fermés - Inspirer en montant les épaules vers les oreilles - Retenir son souffle / Faire une pause (2 secondes) - En expirant (fort), abaisser les épaules, relâcher les bras et desserrer les poings, rapidement ou lentement (selon l'humeur du moment !) ➔ Pour évacuer son stress, sa colère, se libérer des tensions ... ➔ 3 répétitions	
Matériel	<i>0</i>	
Difficulté	Modérée	
Travail	Cognitif	
Précautions particulières	- Inconfort ou limitation sur le travail de respiration selon la condition et la situation individuelles - Repères postures debout	