Animation bien-être Femmes de Bretagne 1 octobre 2026, Anna Le Blaye, les mains sur le coeur, Talensac
contact@lesmainssurlecoeur.fr 06 84 43 96 66

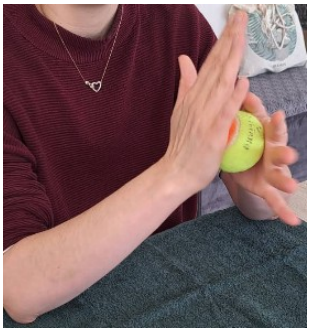
Début de l'atelier : « Comment je me sens dans mon corps ? »

Partie 1 : réveil musculaire https://lesmainssurlecoeur.fr/wp-content/uploads/2025/04/Reveil-musculaire-version-anna.pdf

Partie 2 : exercices avec les balles

1 Tour du corps avec les balles : jambe droite (A/R), ventre, jambe gauche (A/R), ligne du centre du corps, épaule gauche, bras et main (A/R), contour tête, bras et main droite.

2 Balle au centre des paumes de main et la faire rouler



3 Faire des petits lancers d'une main à l'autre

4 Bras le long du corps, faire des A/R et des cercles avec la balle sur le poignet

5 Faire des cercles sur le ventre avec la balle

6 Balle en haut de la poitrine, A/R et cercles, changer main droite et main gauche

7 Faire des cercles avec la balle sur les lombaires

Fin de l'atelier : 3 grandes respirations, une main sur le ventre et une main au centre de la poitrine « Comment je me sens dans mon corps ? »