

Il est temps pour une pause sensorielle-mouvement

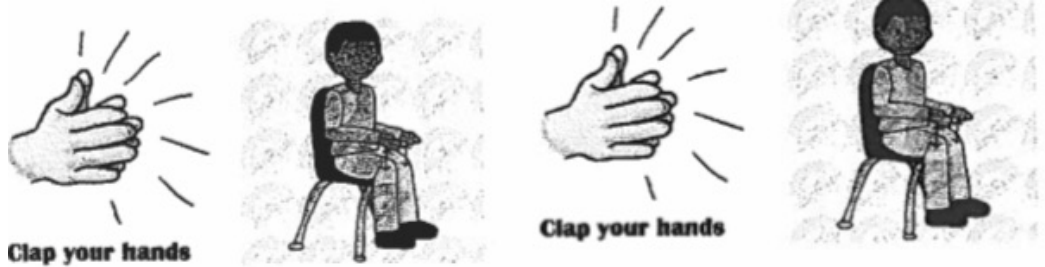
Tête-épaules
Genoux-orteils

5 fois



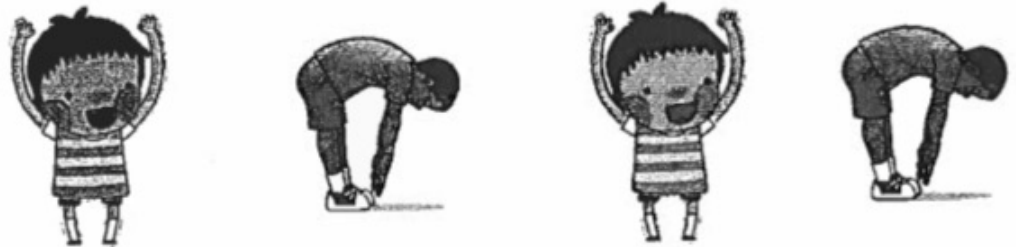
Clap et Pat

10 fois



Reach up - Bend
down - touchez
et regardez vos
orteils

5 fois



Frappez vos
pieds et sautez
en place

5 fois



Pushups de
bureau

5 fois

