

LE TOBOGGAN



Le toboggan est une posture très tonifiante,
à éviter avant le coucher !

1 Bien assis sur tes fessiers,
bras et jambes tout relâchés,
tu te sens en paix.



2 Derrière toi, tu poses les mains,
tu prépares les escaliers
du toboggan que tu deviens !



3 Pointes de pieds bien tendues
et jambes très serrées,
te voilà prêt à te soulever,
en contractant bien tes fessiers.



4 Tu soulèves tes fesses
de plus en plus haut,
pour faire un toboggan
très très beau !



5 Jambes tendues
et mains en appui,
tu regardes le ciel infini...
Comme ce toboggan
est joli !



6 Puis en expirant,
tu redescends ton corps
tout doucement.
Tu te reposes...
un petit moment,
avant de le refaire
une ou deux fois encore.

