

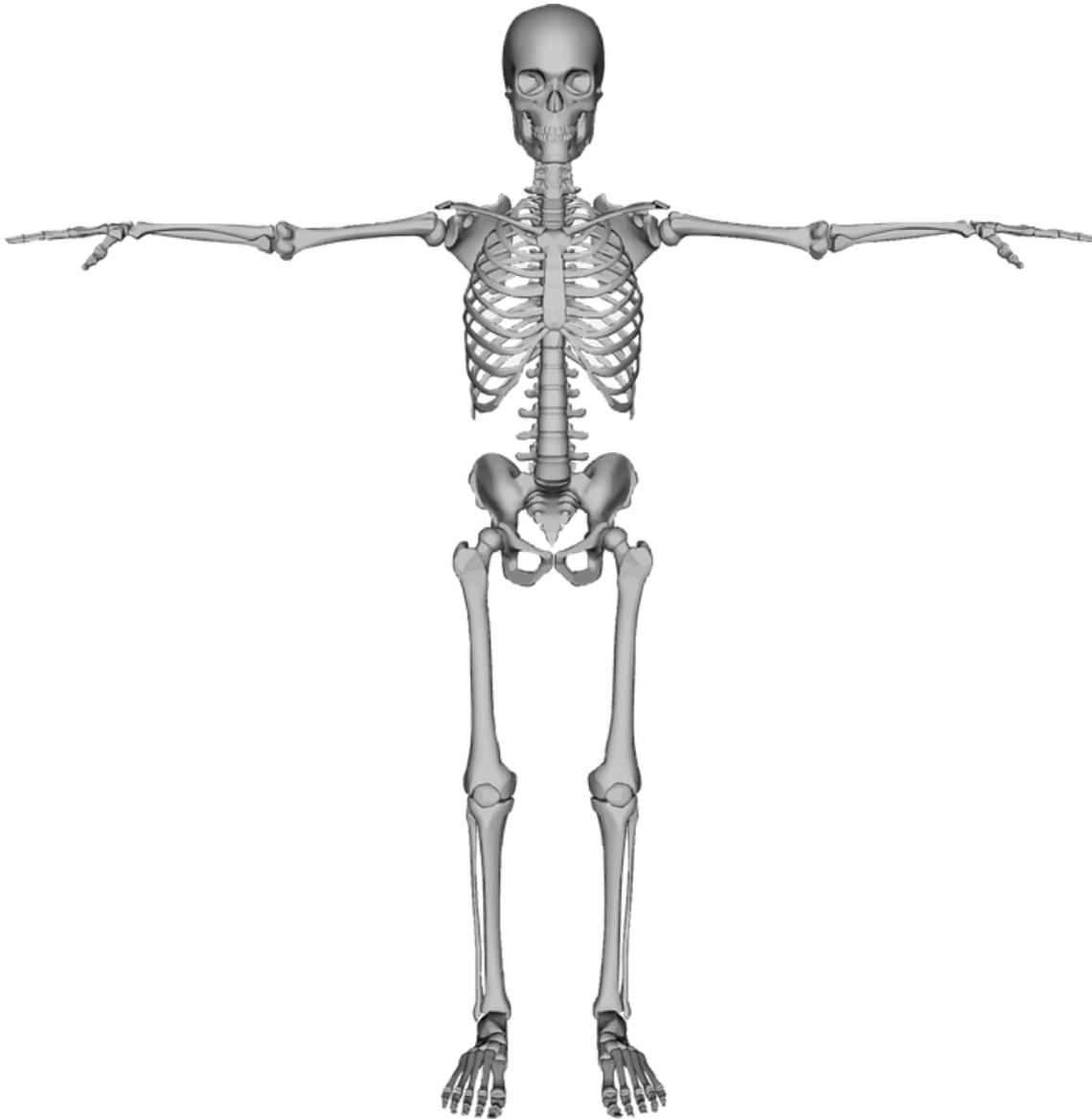
## VOCABULAIRE POUR SE RELAXER ET FAIRE DU YOGA

Cette liste de mots liées au monde de la relaxation peut vous aider à créer votre petit jeu de plateau.



- INSPIREZ DOUCEMENT PAR LE NEZ
- EXPIREZ DOUCEMENT PAR LA BOUCHE
- INSPIREZ ET LEVEZ LENTEMENT LES BRAS VERS LE CIEL
- EXPIREZ ET PLONGEZ VERS LE BAS
- INSPIREZ ET REMONTEZ LENTEMENT À MI-CHEMIN
- EXPIREZ ET RELÂCHEZ VOTRE TÊTE ET VOS ÉPAULES
- RESPIREZ ET LEVEZ LES BRAS VERS LE CIEL
- CROISEZ LES MAINS SUR LA POITRINE
- FLÉCHISSEZ VOS GENOUX ET INSPIREZ PROFONDÉMENT
- RELEVEZ-VOUS LENTEMENT ET EXPIREZ PROFONDÉMENT
- REMETTEZ VOS BRAS LE LONG DU CORPS
- RELÂCHEZ VOS BRAS ET VOS ÉPAULES
- SERREZ VOS POINGS ET INSPIREZ LENTEMENT
- EXPIREZ LENTEMENT ET OUVREZ VOS POINGS
- FERMEZ LES YEUX
- INSPIREZ LENTEMENT ET GONFLEZ AU MAXIMUM VOTRE VENTRE
- ET EXPIREZ LENTEMENT...

ASSOCIEZ LE VOCABULAIRE AUX PARTIES DU CORPS



<https://pixabay.com/es/huesos-muertos-figura-halloween-2026187/>

1	Le pied	5	la jambe	9	la tête	13	la hanche	17	le poing
2	la main	6	le bras	10	les orteils	14	le cou	18	la cheville
3	les doigts	7	le genou	11	le dos	15	les fesses	19	la cage thoracique
4	l'épaule	8	le ventre	12	le coude	16	la cuisse	20	la poitrine