



## Pour prendre soin de votre corps, instaurer des rituels d'échauffement et/ou d'étirements

### Des échauffements pour démarrer la journée :

Une main sur le ventre pour sentir ce ballon qui se gonfle et se dégonfle, un échauffement des coudes, des doigts à plier et déplier, faire des petits mouvements circulaires avec ses bras....il existe de nombreux exercices d'échauffement. A tenir pendant **30 secondes minimum, soit environ 6 cycles de respiration.**

**Des étirements le soir avant de se coucher :** étirer la nuque en tournant la tête sur le côté sans bouger le reste du corps, étirer les bras, hanches...



### Conditions de réussite :

Les exercices doivent être **réalisés au minimum 21 jours consécutifs, sans aucune journée d'interruption !** D'où l'importance de démarrer avec des petites séances (2 à 5 mn) et dans une période propice. Et bien sûr continuer tous les jours !

### Avis de l'utilisateur ou de l'expert

Paroles d'une reflexologue : « Il faut démarrer petit pas par petit pas, avec bienveillance. Vous pouvez vous limiter à 3 à 4 mouvements d'échauffement et d'étirements mais surtout, il faut s'y tenir ! C'est la clé de réussite. C'est la répétition qui fait que cela va devenir une habitude et soyez en sûr, le corps vous rendra bien le fruit de ses efforts »

Parole d'une éleveuse : « J'ai pris l'habitude de m'étirer les épaules tous les matins, juste 1 mn, avant de démarrer à traire, c'est devenu indispensable ! »

Pour aller plus loin : Mouv'S Agri, une application pour s'échauffer (MSA)