

Étirements debout en pleine conscience

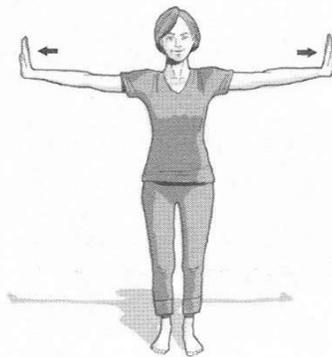
Étapes 1-2



Étapes 3-5



Étapes 6-7



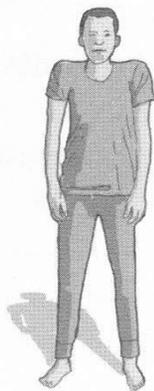
Étape 8



Étape 9



Étape 10



Étape 11



Figures adaptées du livre de Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Nouvelle édition), 2016, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.