

## **LES AILES DU PAPILLON / Butterfly Wings**

1. Asseyez-vous sur une chaise dont la hauteur est celle de vos genoux. Adossez-vous à la chaise pour libérer vos hanches. Écartez vos pieds d'environ 10cm. Placez les pieds sur le sol, séparés d'un pied; Placez vos jambes à l'aplomb des genoux (verticales).
2. Laissez doucement une jambe se relâcher complètement sur le côté sans bouger l'autre. Faites une pause. Ramenez-la à sa position de départ. Faites une pause.
3. Faites la même chose avec l'autre jambe.
4. Continuez pendant 15 minutes ou plus à la vitesse d'environ 12 répétitions par minute, gauche/droite comptant pour une. Le faire à plus de 15 répétitions n'est pas concevable.