

## PRÉPARATION

*Bonjour*

*Bienvenu sur notre site pilates-biokinésie, dédié au sport, à la naturopathie et la Vitalité.*

*Avant de commencer les exercices voici quelques conseils pour bien vous préparer*

*Choisissez un moment propice et un endroit calme où vous serez tranquille.*

*Veillez à éteindre votre téléphone portable et tout appareil qui pourrait vous gêner, que ce soit par le bruit ou par les ondes.*

*Dans l'idéal, vous pouvez effectuer ces exercices le matin, pieds nus, sur votre pelouse. Les bénéfiques en seront plus importants.*

*Bien sûr vous pouvez également faire l'exercice à l'intérieur, par exemple dans votre salon.*

*Je vous propose toutefois d'ouvrir les fenêtres pour laisser entrer l'air frais, et si possible de vous mettre au maximum à la lumière du soleil.*

*Ces exercices peuvent également se faire en position assise.*

*Et pour vous relaxer, vous pouvez les faire en position couchée.*

*À tout moment de la journée*

*Cela peut vous aider si vous vous sentez tendu, stressé ou angoissé.*

*Alors n'hésitez pas à les faire si vous en ressentez le besoin,*

*et pourquoi pas, au bout d'un peu de pratique, de les personnaliser à votre manière.*