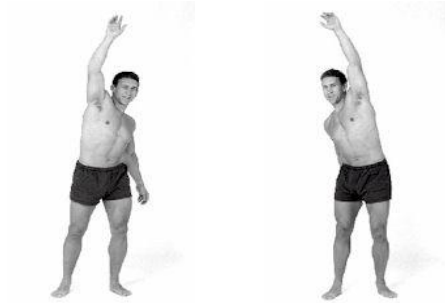


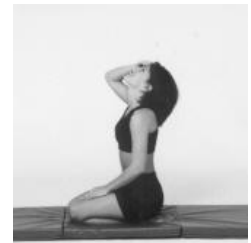
## ENTRETIEN NEURO-VERTEBRAL



Etirez chaque côté pendant 30 secondes.



Massez la base de la nuque.  
(Idéal sous une douche ou bain chaud)



Etirez la nuque pendant 30 secondes pour chaque position.  
(Les deux premières positions se font des deux côtés).



Maintenir la position pendant 30 secondes.  
Faire des deux côtés



Maintenir pendant 30 secondes



Maintenir la position pendant 30 secondes.



Maintenir la position pendant 30 secondes.  
Faire des deux côtés.

*Photographies : courtesy of Life University*