**SCACCIA-STRESS: IL LIMONE** 

Questo esercizio scioglie la tensione muscolare. Immagina di avere in mano un limone:

- Allungati verso l'albero e prendi dal ramo due limoni, uno per mano
- Strizza forte i limoni per far uscire tutto il succo spremi, spremi, spremi!
- Lancia i limoni sul pavimento e rilassa le mani
- Ripeti, fino a che non hai abbastanza succo per una buona limonata!
- Dopo l'ultima spremuta, scuoti per bene le mani e rilassale!



