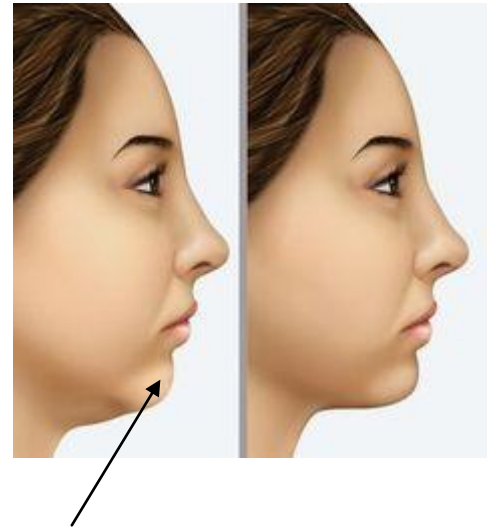


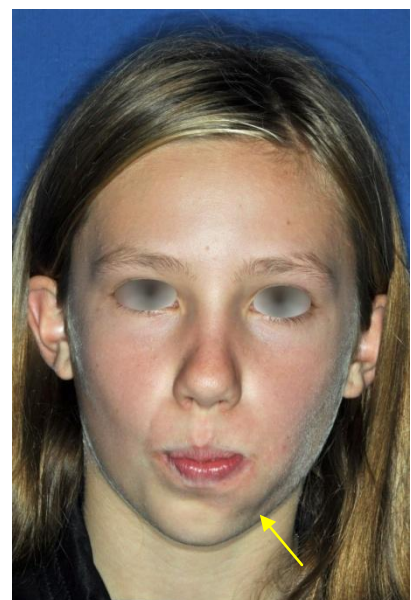
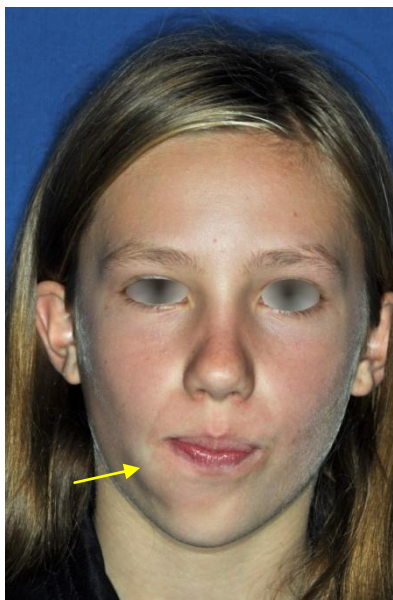


## Exercices du sillon labio-mentonnier



### 1<sup>er</sup> exercice : LE SINGE

Il s'agit de passer la langue de gauche à droite, et de droite à gauche, sous la lèvre inférieure, en insistant au milieu et en essayant de descendre le plus bas possible progressivement.



## 2ème exercice : LA BULLE

- ⦿ Il s'agit de gonfler toute la partie entre la lèvre inférieure et le menton et essayer de faire descendre l'air le plus bas possible, sans contracter les muscles du menton.
- ⦿ Il faut arriver à une bulle bien lisse de la lèvre à la pointe du menton.

le sillon doit  
s'effacer  
complètement

