

# PARLER & LIRE

## SEMAINE 5 - ÉTAPE 5 - DÉGLUTITION

Exercices ▼	SEMAINE 5 - ÉTAPE 5 - DÉGLUTITION													
	Date ► .....		.....		.....		.....		.....		.....		.....	
Ventouse avec eau prisonnière + Déglutition de la salive.	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Soir avant de s'endormir : Déglutition de la salive Notez « oui » si vous y avez pensé.	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Exercices de l'étape précédente que vous pensez devoir retravailler cette semaine (notamment musculation de la base de langue)														
KAKAKA	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Claquement postérieur	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	

Bravo ! Continuez ainsi !