


# LA GYM DE LA BOUCHE



La gym de la bouche sert à muscler ma langue, mes joues et mes lèvres.  
Comme ma bouche est plus tonique, mon articulation s'améliore !

● A pratiquer très régulièrement ●

  
Loulilou

 Bougribouillons.fr

© 2018 Virginie Malizard et Céline Devillers - Toute reproduction et diffusion sont interdites sans autorisation des autrices.

# LA GYM DE LA BOUCHE



Je me lèche  
les lèvres du haut



Je me lèche  
les dents du haut



Je touche mes molaires  
avec ma langue



Je gonfle les deux joues



Je gonfle une joue



Je claque ma langue

La gym de la bouche sert à muscler ma langue, mes joues et mes lèvres.  
Comme ma bouche est plus tonique, mon articulation s'améliore !

● A pratiquer très régulièrement ●

  
Loulilou

 Bougribouillons.fr

© 2018 Virginie Mallard et Céline Davillers - Toute reproduction et diffusion sans autorisation des auteures.

# LA GYM DE LA BOUCHE



Jaspire mes joues



Je retourne  
ma lèvre inférieure



Je fais un grand sourire  
bouche tirée



Je projette mes lèvres  
en avant



Je fais un sourire en coin




Je mords ma lèvre  
supérieure avec les dents

La gym de la bouche sert à muscler ma langue, mes joues et mes lèvres.  
Comme ma bouche est plus tonique, mon articulation s'améliore !

● A pratiquer très régulièrement ●

  
Loulilou

 Bougribouillons.fr

© 2018 Virginie Molard et Céline Devillers - Toute reproduction et diffusion sont interdites sans autorisation des autrices.