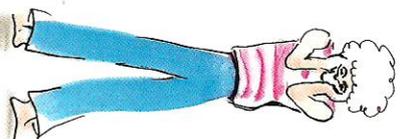
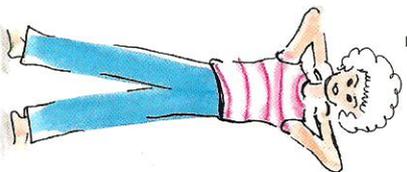


RESPIRER ET SE RELAXER

2.5

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

Le papillon



Debout ou assis (dos droit), mains croisées derrière la nuque:

- Expirer en baissant la tête
- Inspirer en se redressant et en ouvrant bien les «ailes».