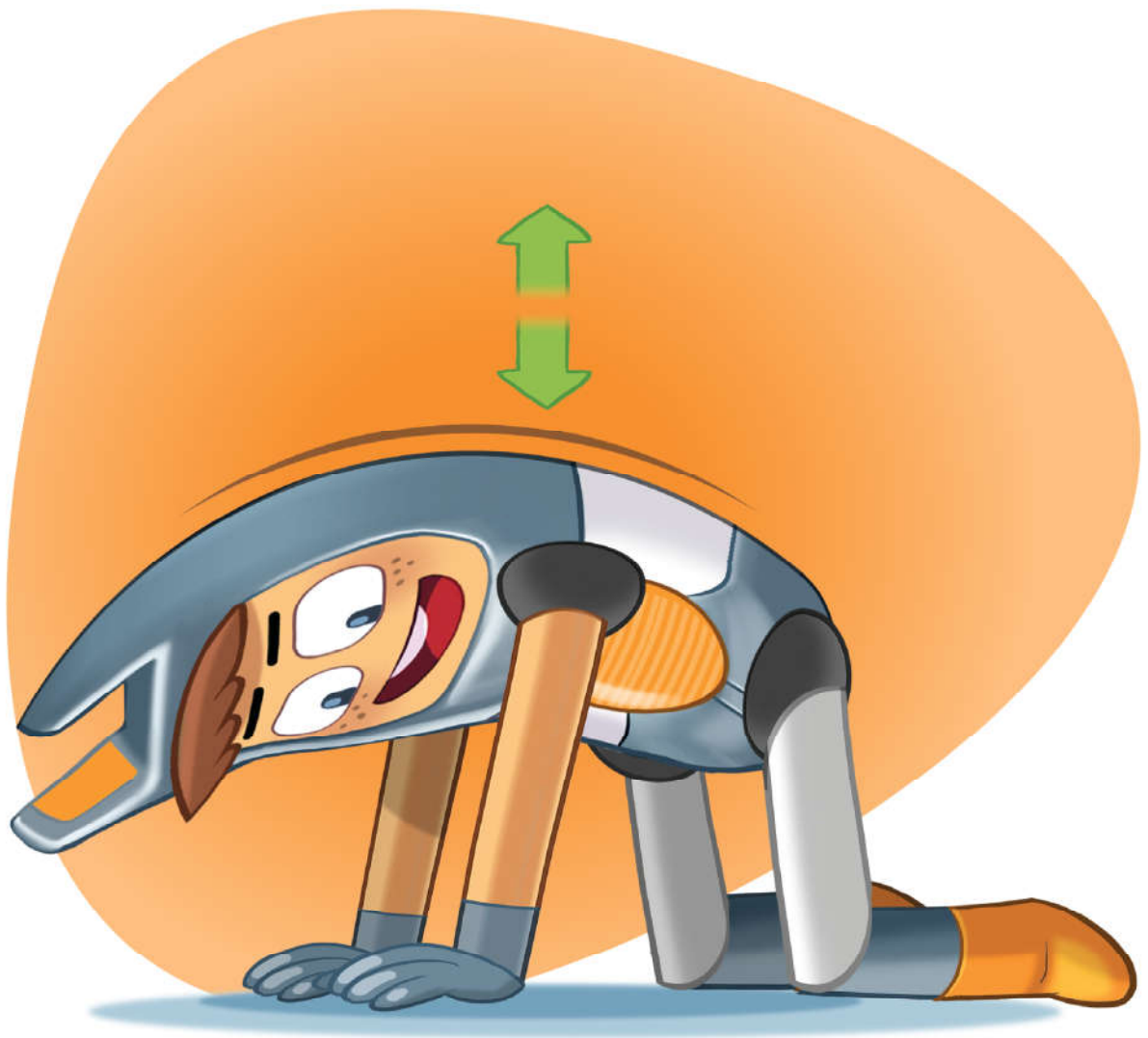


Respiration



Inspirer doucement en faisant le dos rond
puis lâcher l'air très fort
5 fois