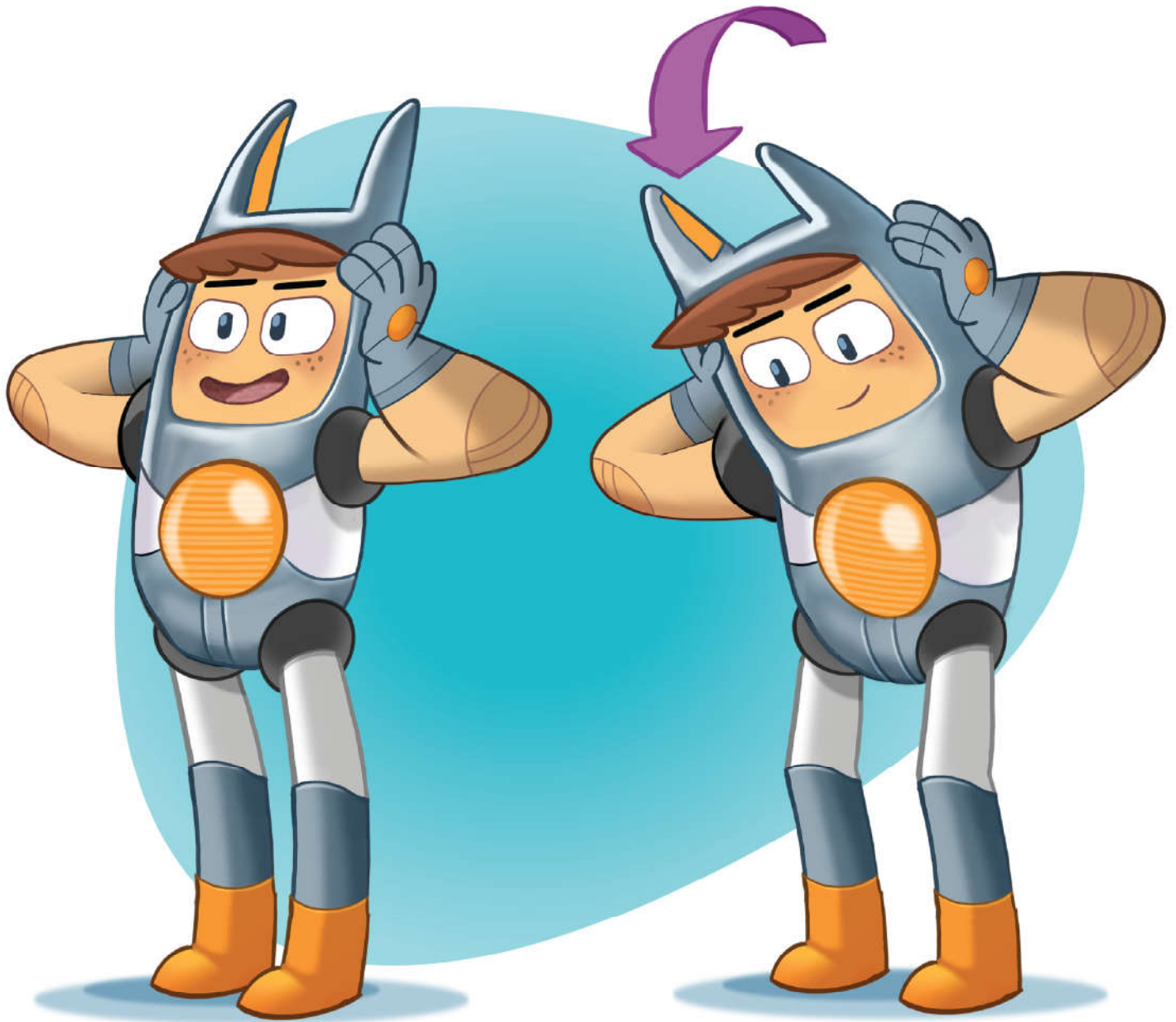


Étirements



Se serrer la tête entre les mains et la promener
doucement devant, derrière et sur les côtés
2 fois longtemps