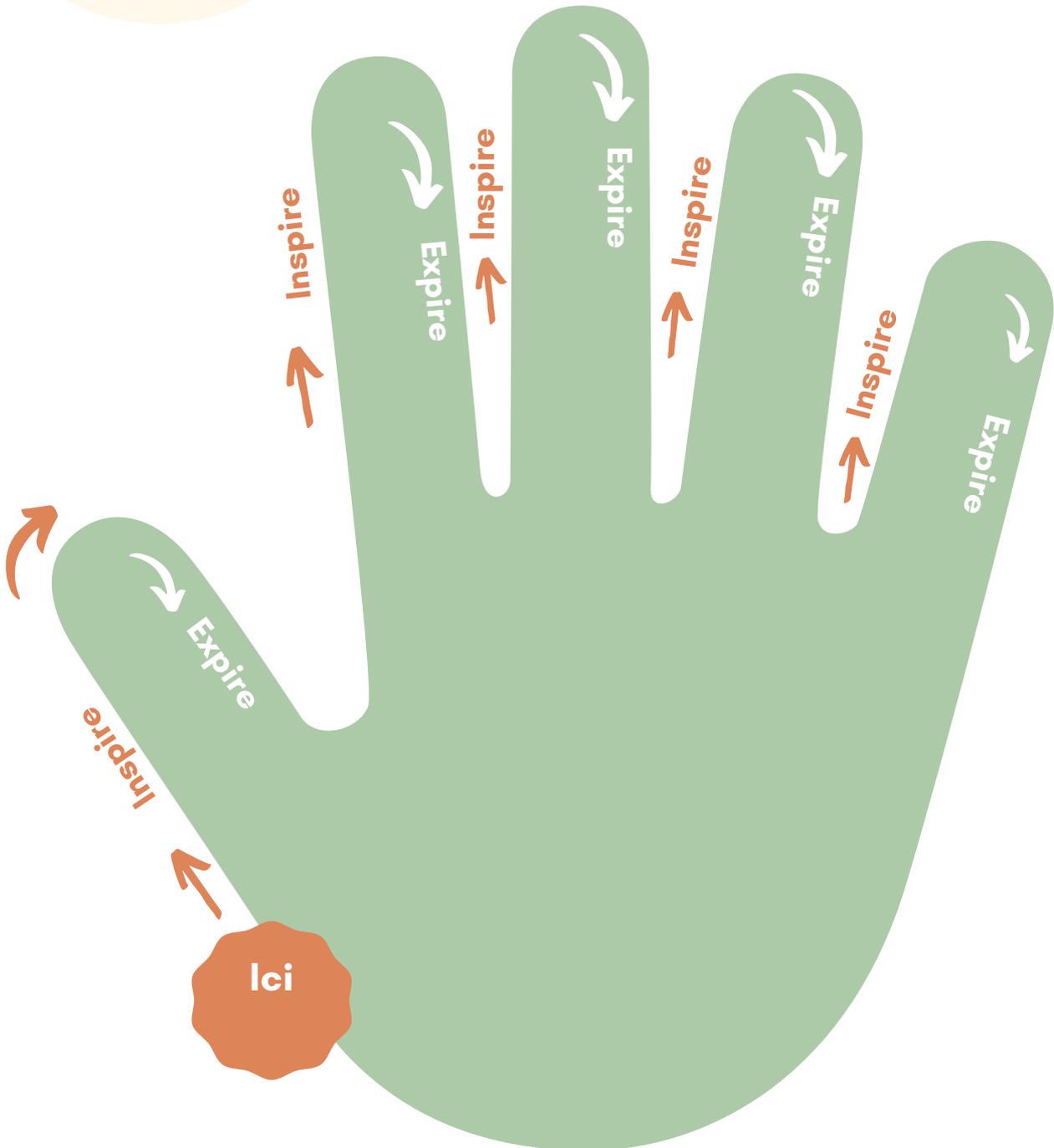




KAREN DA COSTA

# LA RESPI MAIN

POUR T'APAISER



Le plus doucement possible, trace avec ton index le contour de ton autre main. Lorsque tu montes tu inspires, lorsque tu descends tu souffles par la bouche. Puis avec l'autre main.