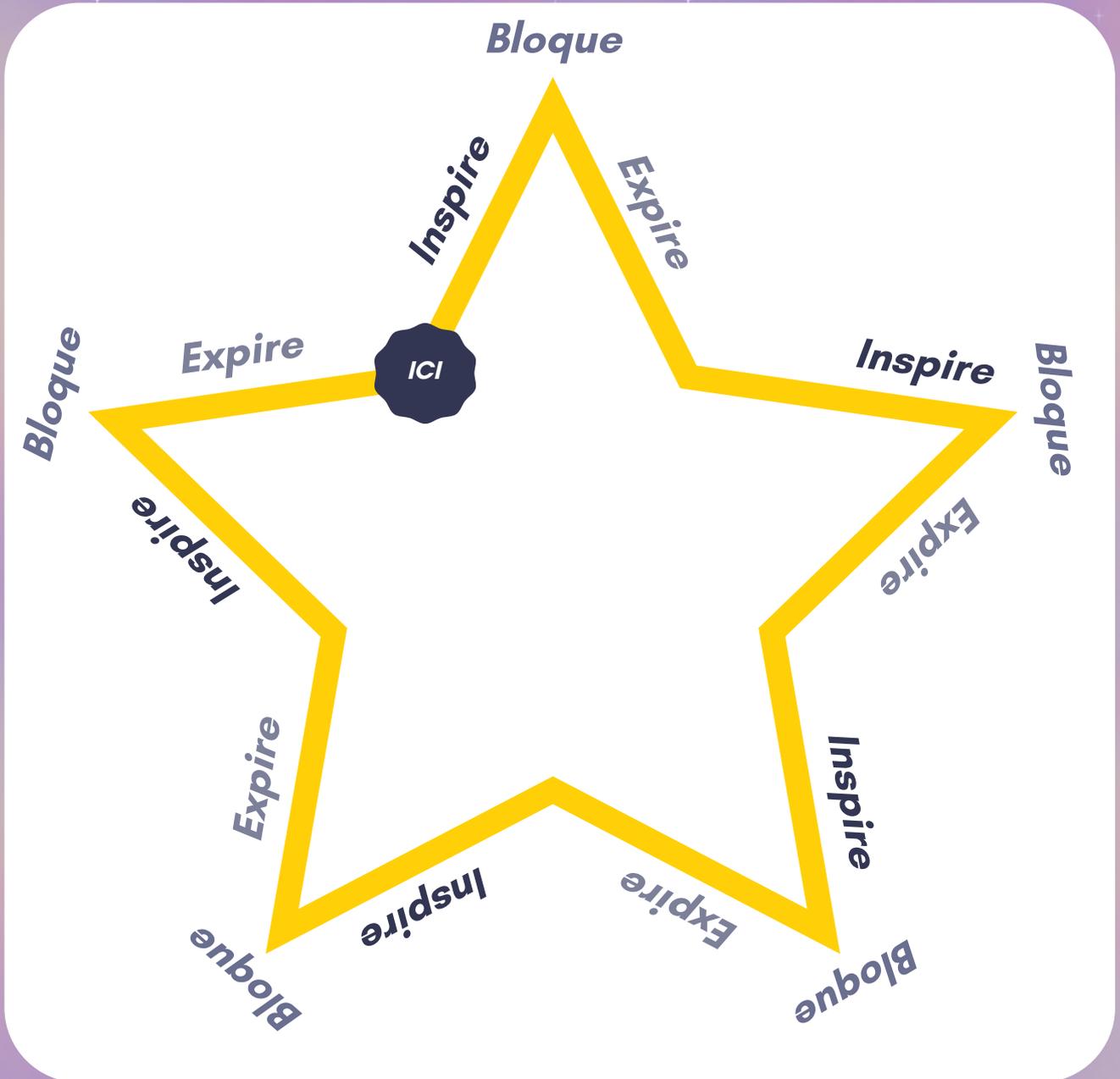




LA RESPI DANSEUSE ETOILE



Inspire en traçant avec ton doigt le côté de l'étoile. Bloque 5 secondes. Souffle doucement par la bouche pendant que tu glisses de l'autre côté. Tu peux faire le tour de l'étoile autant de fois que nécessaire pour trouver le calme..