

Respiration profonde

Retenez 1... 2... 3... 4

Inspirez 1... 2... 3... 4



Retenez 1... 2... 3... 4

Expirez 1... 2... 3... 4

Deep Breathing

Breathe IN 1... 2... 3... 4

HOLD 1... 2... 3... 4



HOLD 1... 2... 3... 4

Breathe out 1... 2... 3... 4

STRENGTHENING THE **FORCES**
ÉNERGISER LES

