

La respiration de l'arc-en-ciel



1. Place ton index en bas de l'arc rose.
2. Inspire par le nez en déplaçant ton doigt le long de l'arc rose jusqu'au sommet. Sens ton ventre se gonfler.
 1. Arrête toi au niveau de l'empreinte.
 2. Expire par la bouche en continuant de suivre l'arc vers le bas. Sens ton ventre se dégonfler.
 3. Recommence avec chaque arc de couleur.