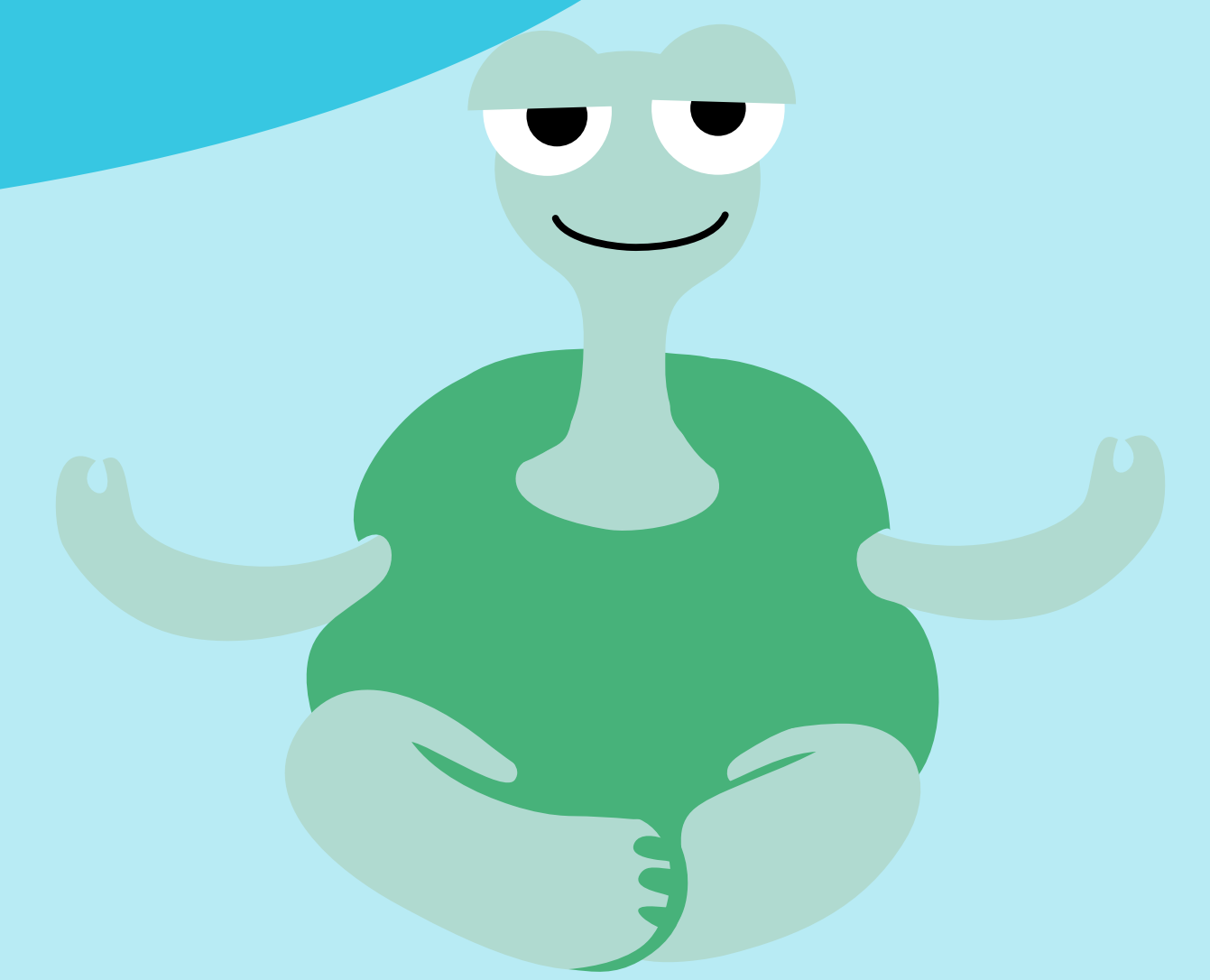


Se sentir bien

YOGA



Assieds-toi en tailleur.



Pose tes mains sur ton ventre.

Et pendant que tu respires, pense à des choses **géniales** !



Inspire l'air par tes narines en gonflant le ventre jusqu'à ce qu'il soit bien rond.



Répète cela 3 fois et **hop!**
Ça va mieux !

Expire l'air en rentrant le ventre jusqu'à ce qu'il fasse un creux.