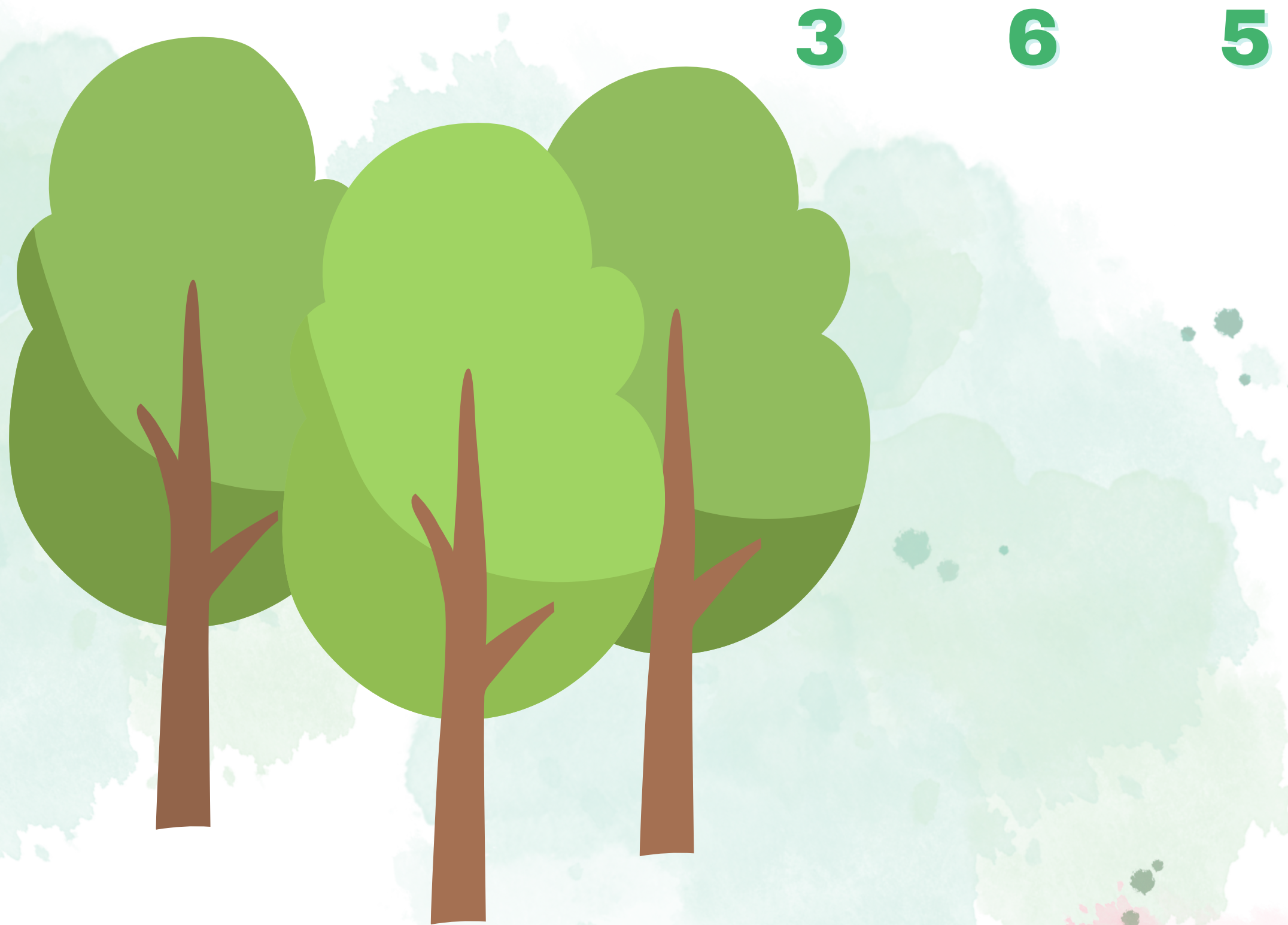


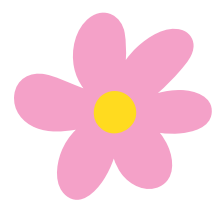
Méthode de relaxation



En pratique



Asseyez-vous le dos droit



Inspirez par le nez 5 secondes



Expirez par la bouche 5 secondes



Félicitations, vous venez de faire 1 cycle



**Idéalement, faites 6 cycles par minute.
Répétez l'exercice pendant 5 minutes,
3 fois par jour.**

