

Respiration



*Je fais le dos rond en inspirant
(3 fois)*

Respiration



*Je glisse mes mains le long des
jambes en soufflant (3fois)*

Respiration



*Je pousse mes mains avec mon ventre
(3 fois)*

Respiration



*Attrape doucement un gros ballon et
souffle avec la bouche (3fois)*

Respiration



*Souffle doucement sur tes doigts
(3fois)*