

Respiration



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

Respiration



Je glisse mes mains le long des jambes en soufflant par la bouche (3fois)

Respiration



*Je pousse mes mains avec mon ventre en
inspirant par le nez*

(3 fois)

Respiration



*J'attrape doucement un gros ballon et
je souffle avec la bouche (3fois)*

Respiration



*Je souffle doucement sur mes doigts
(3fois)*