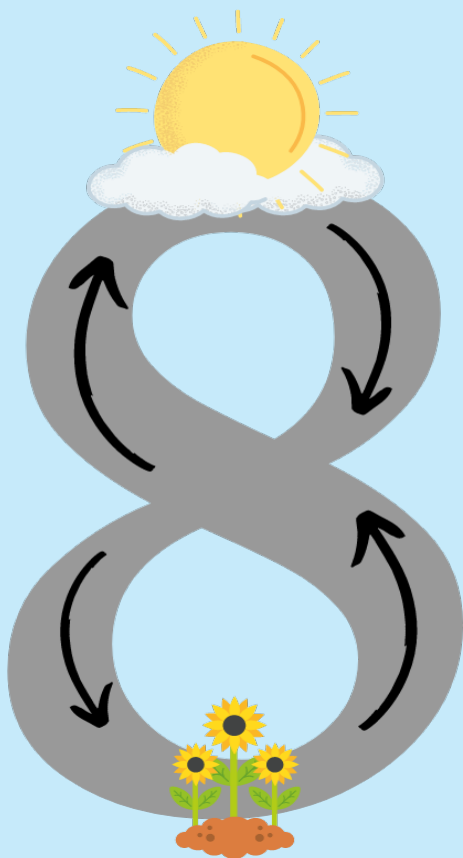


2

RESPIRE



**Inspire jusqu'au ciel,
Expire jusqu'à la terre**

Dessine un huit **avec ton doigt.**

Avec ton nez, remplis-toi d'air
jusqu'au ciel.

Avec ta bouche, souffle
doucelement et longtemps
jusqu'à la terre.

Variante : tu peux imaginer
le 8 dans ta tête.