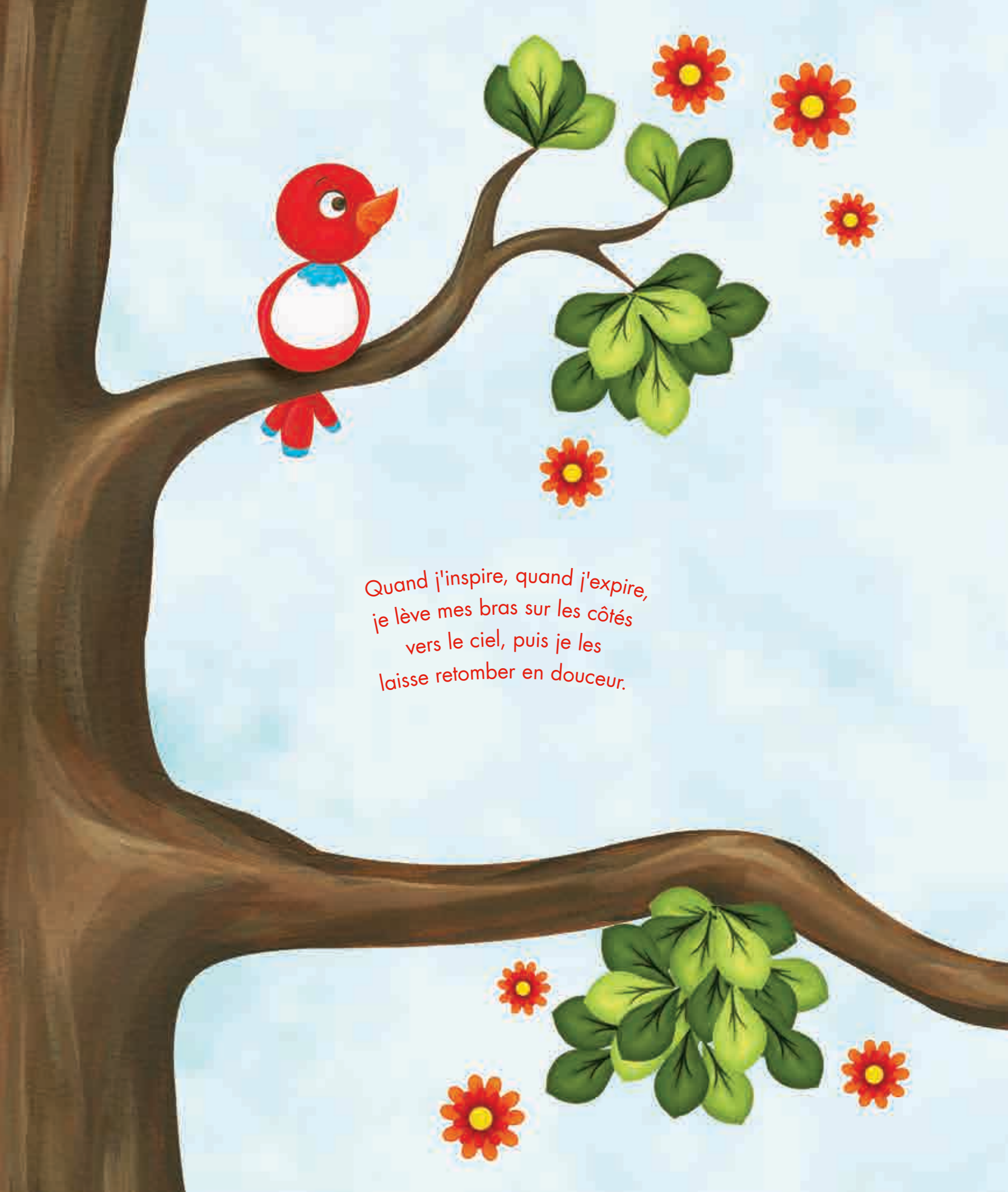
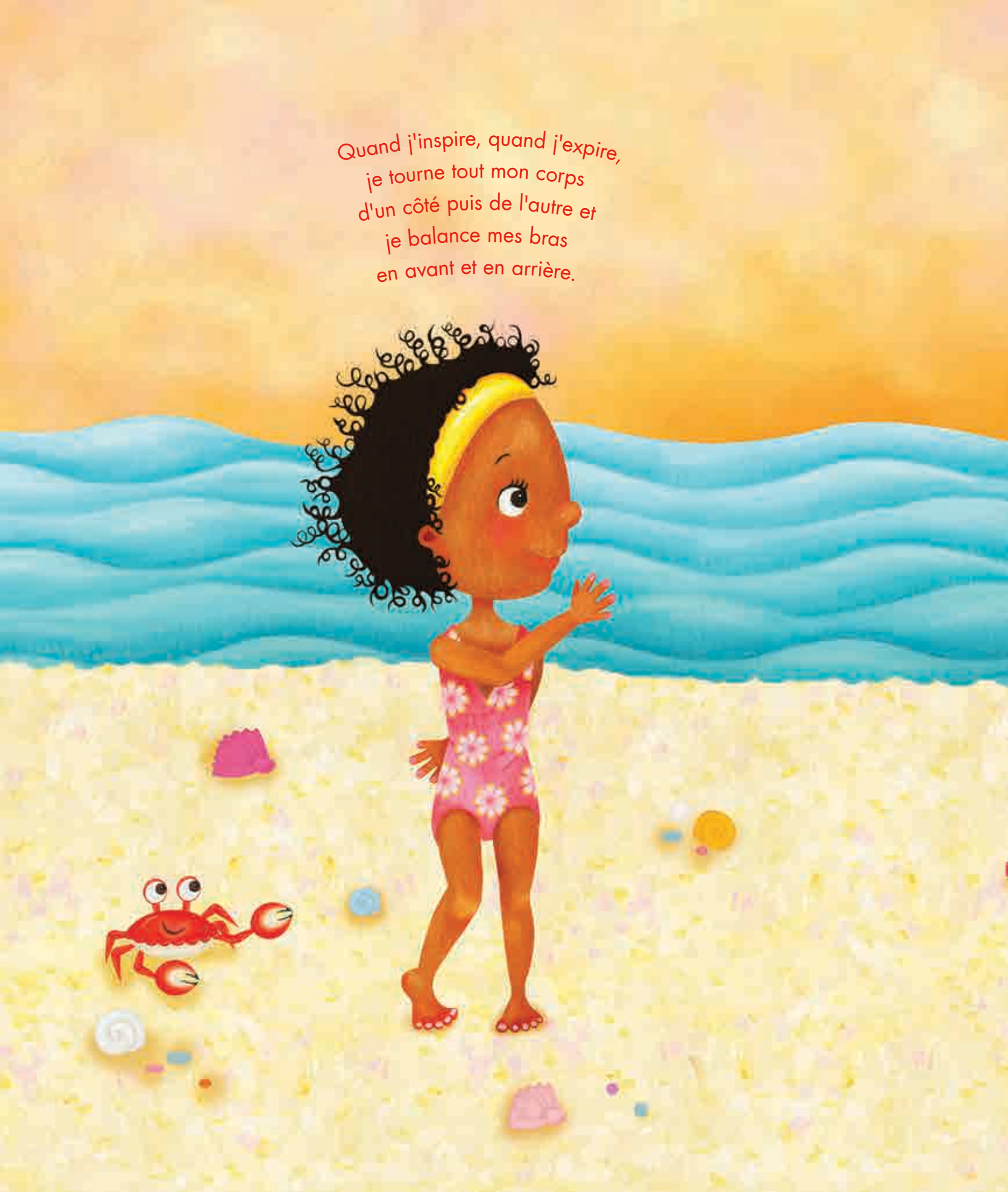


Quand j'inspire, quand j'expire,
je lève mes bras sur les côtés
vers le ciel, puis je les
laisse retomber en douceur.

Ma première respiration est longue et profonde,

Quand j'inspire, quand j'expire,
je tourne tout mon corps
d'un côté puis de l'autre et
je balance mes bras
en avant et en arrière.



je me tourne et me tords
pour faire partir le sommeil.