

POUR ME (RE)CONCENTRER

Je suis les créneaux avec les yeux à partir du premier point noir.

J'inspire quand la flèche monte

Je bloque ma respiration au STOP et je suis la ligne des yeux.

J'expire quand la flèche descend.

Je continue à bien suivre la forme des créneaux avec les yeux à l'inspiration
et à l'expiration.

Je m'arrête au dernier point noir.

