

J'utilise mon souffle



QUOI ? J'inspire -> je retiens -> j'expire



Stimulation
Dynamisme



Baisse d'énergie
Mise en route matinale



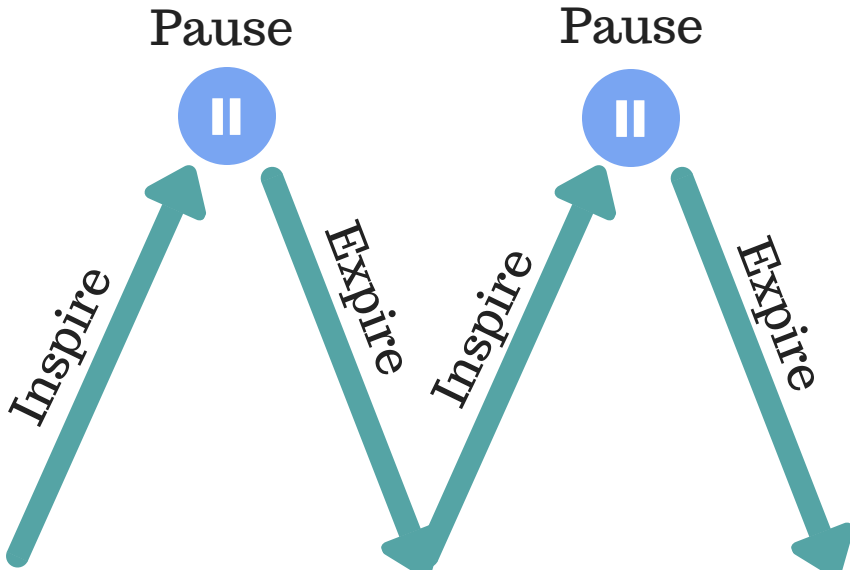
QUOI ? J'inspire -> j'expire -> je retiens



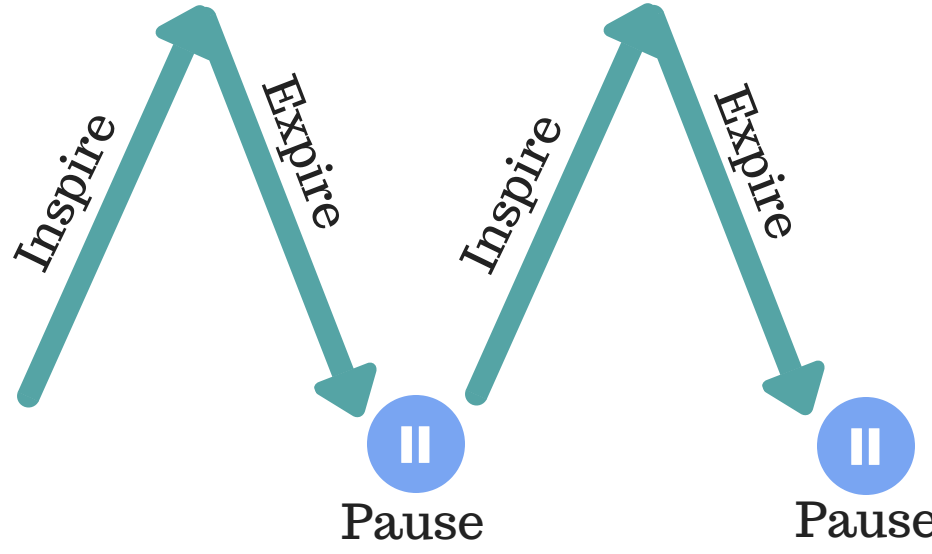
Recentrage
Apaisement



Stress
Déconcentration



Suis les indications avec ton index



Suis les indications avec ton index