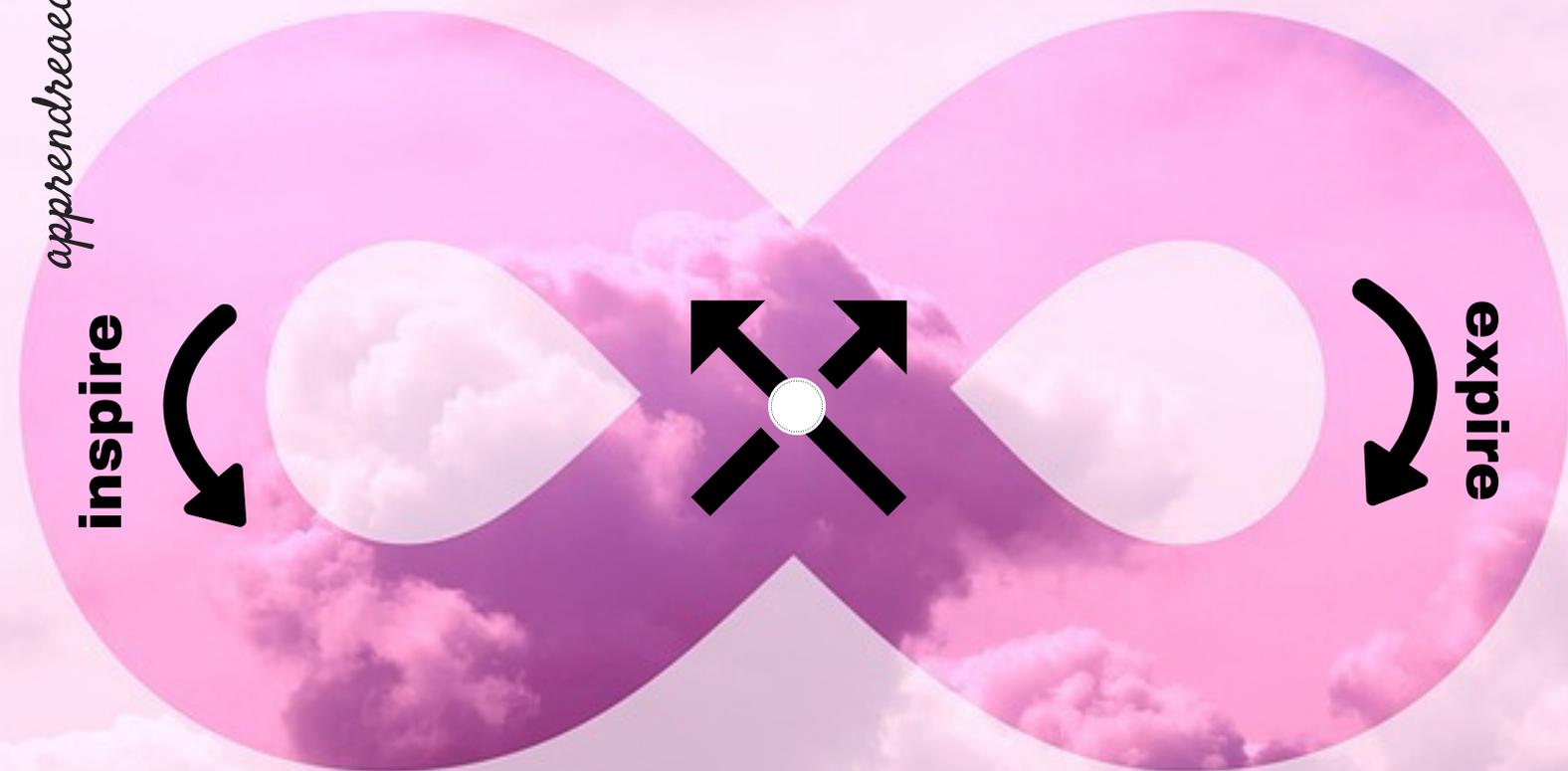


## LA RESPIRATION DU HUIT COUCHÉ



Pose ton doigt sur le point blanc au centre du huit couché.  
A l'inspiration (quand l'air entre dans ton nez), commence à suivre le huit couché dans le sens de la flèche "inspire".  
Une fois arrivé au centre du huit couché, tu peux expirer (l'air sort de ton nez) en suivant le huit couché avec ton doigt dans le sens de la flèche "expire".  
Une fois revenu au centre, tu peux recommencer un cycle d'inspiration/ expiration.