LA TANIÈRE DE Kyban



LA TANIÈRE DE Kyban

Je masse mon visage
et mon cou.

LA TANIÈRE DE Kyban



LA TANIÈRE DE Kyban

Je tire mes épaules vers le haut
sans bouger le reste du corps.

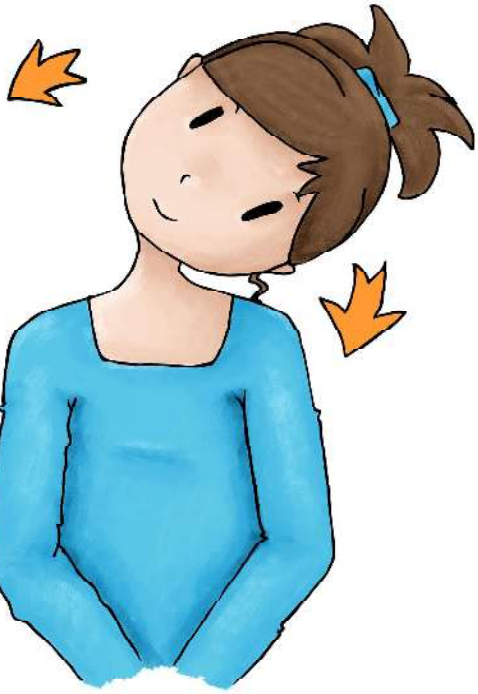
LA TANIÈRE DE Kyban



LA TANIÈRE DE Kyban

Je fais rouler mes épaules
vers l'avant puis vers l'arrière.

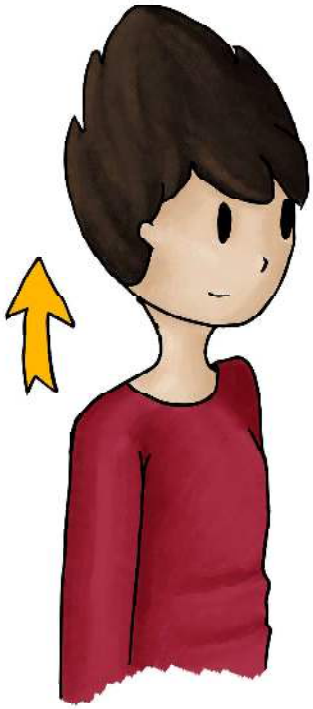
LA TANIÈRE DE Kyban



LA TANIÈRE DE Kyban

Je penche la tête en avant, en
arrière, d'un côté puis l'autre.

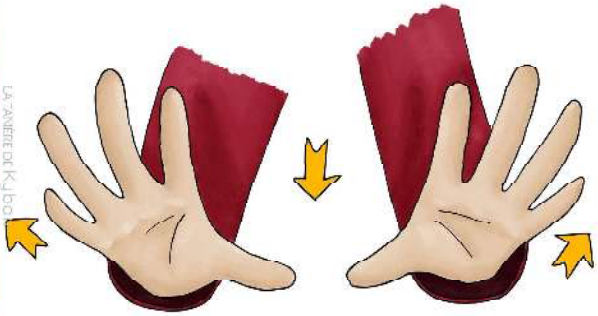
LA TANIÈRE DE Kyban



LA TANIÈRE DE Kyban

Bien droit, je me grandis
le plus possible.

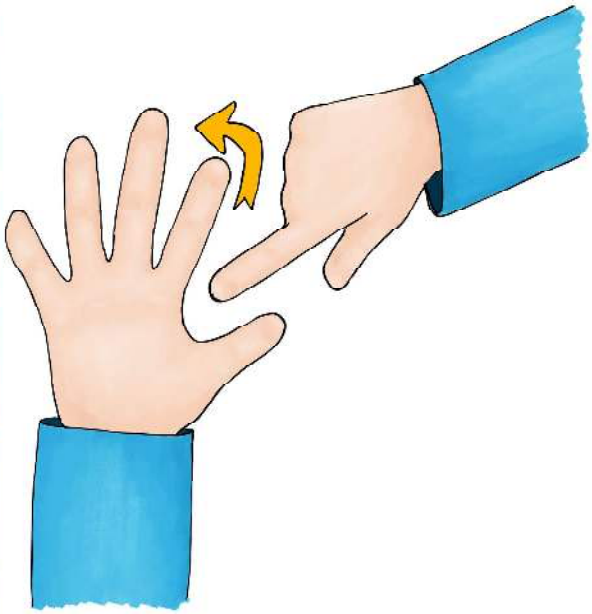
LA TANIÈRE DE Kyban



LA TANIÈRE DE Kyban

Bras tendus, j'étire mes doigts,
je maintiens puis je relâche.

LA TANIÈRE DE Kyban



LA TANIÈRE DE Kyban

Avec l'index, je fais le tour de ma
main posée tout en le fixant.

LA TANIÈRE DE Kyban



LA TANIÈRE DE Kyban

Je réchauffe mes paumes et
les pose sur les yeux.