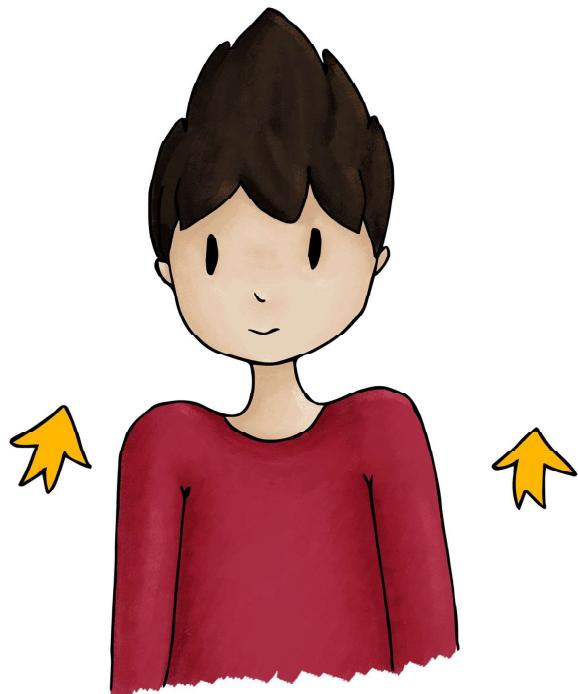
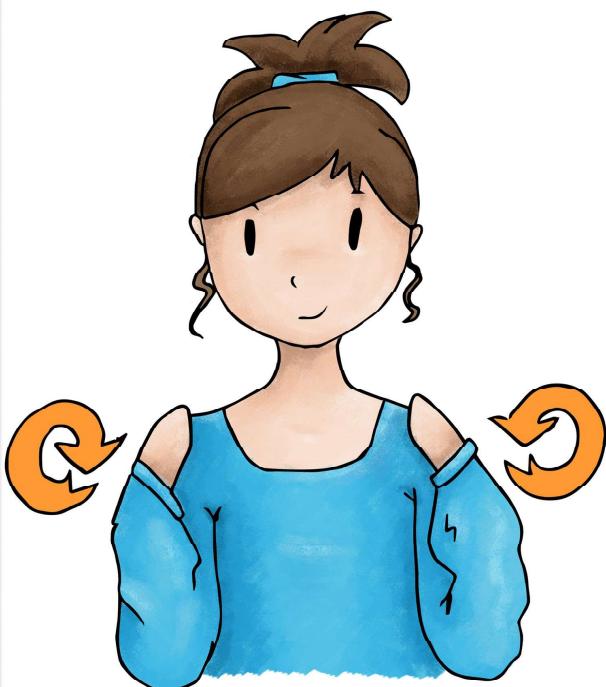




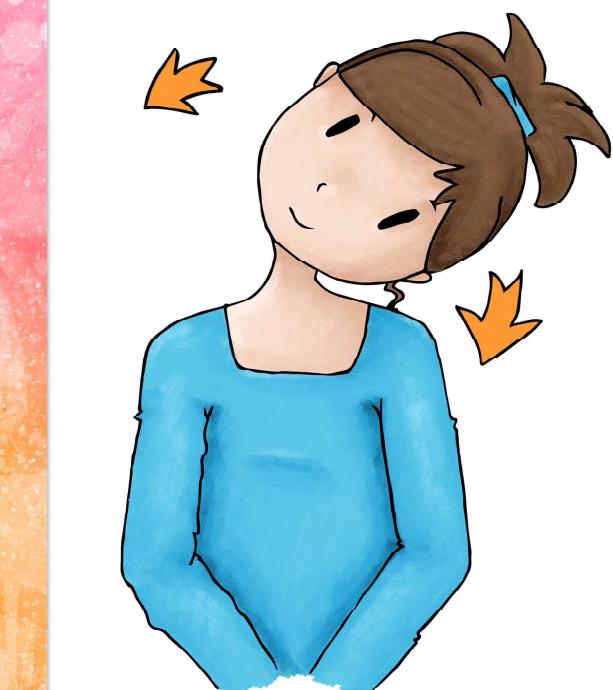
Je masse mon visage
et mon cou.



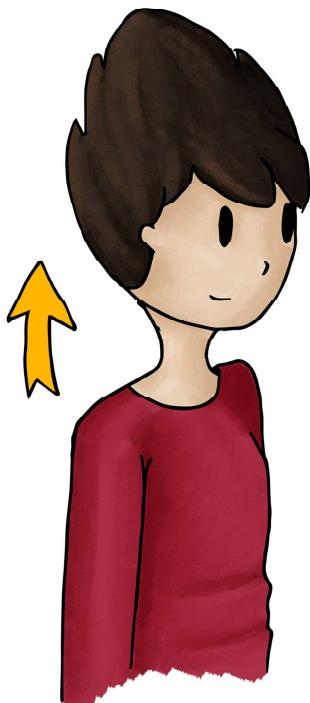
Je tire mes épaules vers le haut
sans bouger le reste du corps.



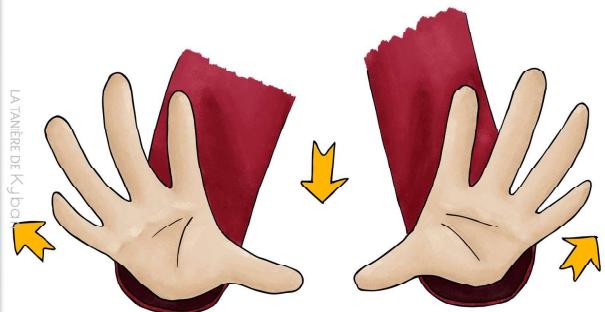
Je fais rouler mes épaules
vers l'avant puis vers l'arrière.



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



Bien droit, je me grandis
le plus possible.



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



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



Je réchauffe mes paumes et
les pose sur les yeux.