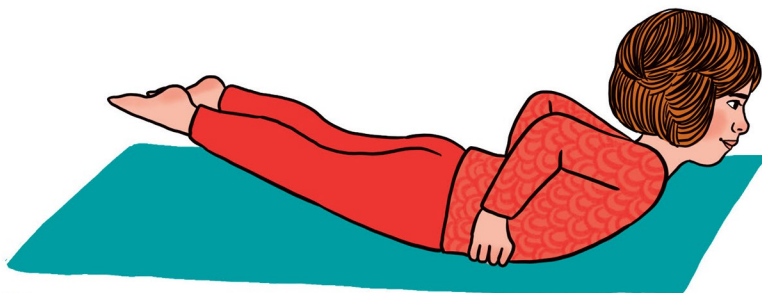




**1** Allongé sur le ventre, tu poses ton front sur le sol. Tes jambes sont serrées et tes bras tendus le long de ton corps. Prends une grande inspiration...



**2** En soufflant lentement, tu lèves ton buste, tes bras et tes jambes. Regarde loin devant. Bonjour petit poisson dans l'eau !



**3** En inspirant à nouveau, mets les mains à la taille et lève tes coudes bien haut. Tu as de belles et grandes nageoires ! Monte encore plus ton buste et tes jambes.



**4** Tu redescends doucement en expirant. Pose ta joue sur le sol et ferme les yeux. Imagine ! Des poissons multicolores nagent tout autour de toi...