

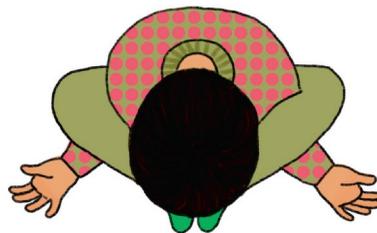
- 1** Tu es assis au sol, jambes et bras bien ouverts. En inspirant profondément, tu écartes tes doigts et tu fléchis tes orteils.



- 2** En soufflant tranquillement, tu relâches tes pieds et tu poses tes mains ouvertes sur tes cuisses.



- 3** Plie tes genoux vers l'intérieur pour t'asseoir en tailleur. Tes plantes de pieds se rejoignent. Tes mains sont ouvertes sur tes genoux.



- 4** Pose ton front sur le sol, penche-toi en avant, glisse tes bras sous tes jambes, les mains bien ouvertes. Quelle belle tortue !