

La respiration ARC-EN-CIEL



Pose ton doigt sur le cercle blanc de l'arc extérieur.

Suis la flèche et inspire profondément. À la fin de la couleur, fais une pause et retiens ton souffle.

Passe à la couleur suivante et expire. Suis la flèche pour revenir de l'autre côté.

Recommence jusqu'à avoir suivi toutes les couleurs.