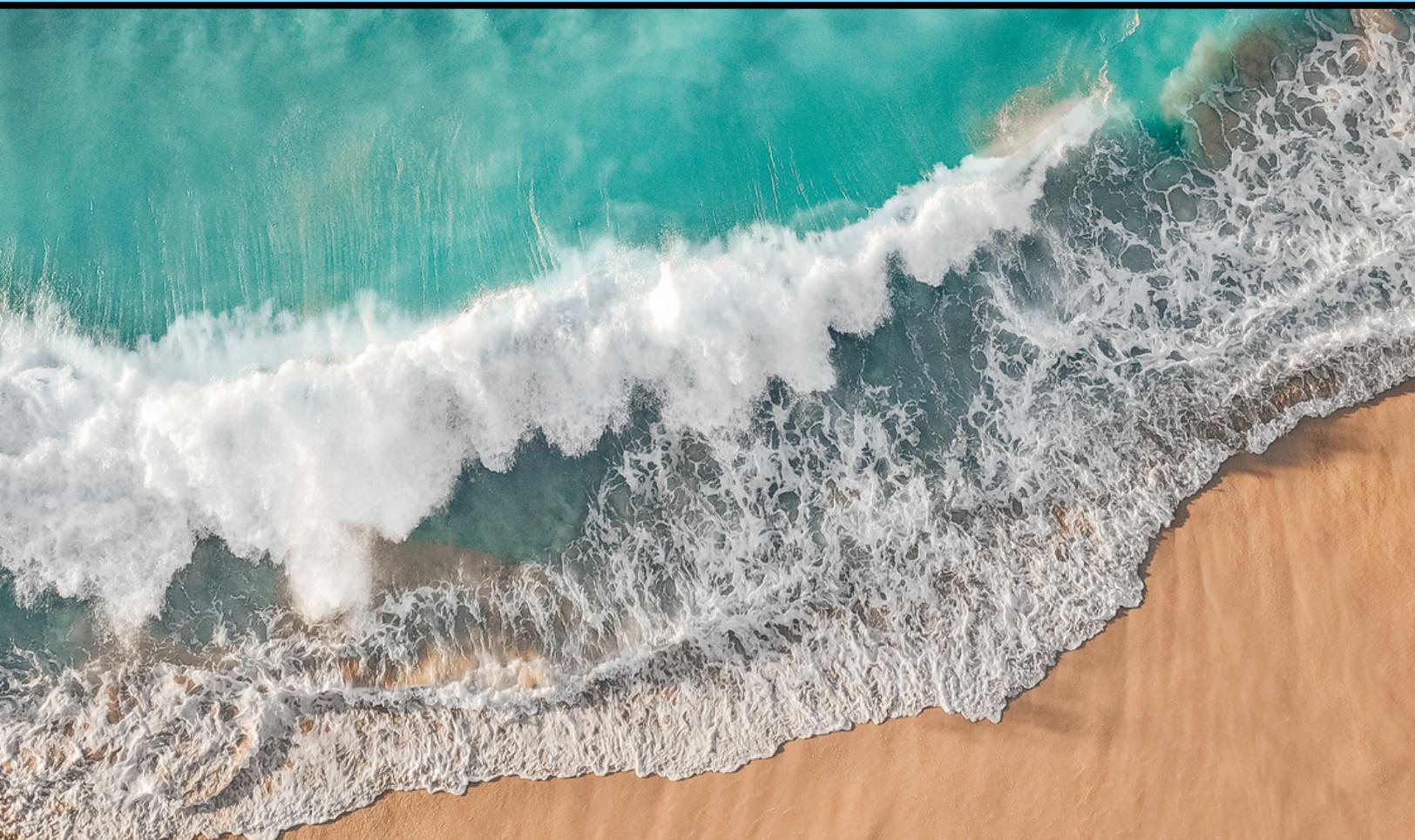




LA RESPIRATION DES VAGUES DE L'OCÉAN



Fermez les yeux et imaginez que vous vous trouvez sur une plage. Inspirez profondément en visualisant le son et le rythme des vagues de l'océan qui s'écrasent sur le rivage. Expirez lentement en imaginant que les vagues se retirent dans la mer.

