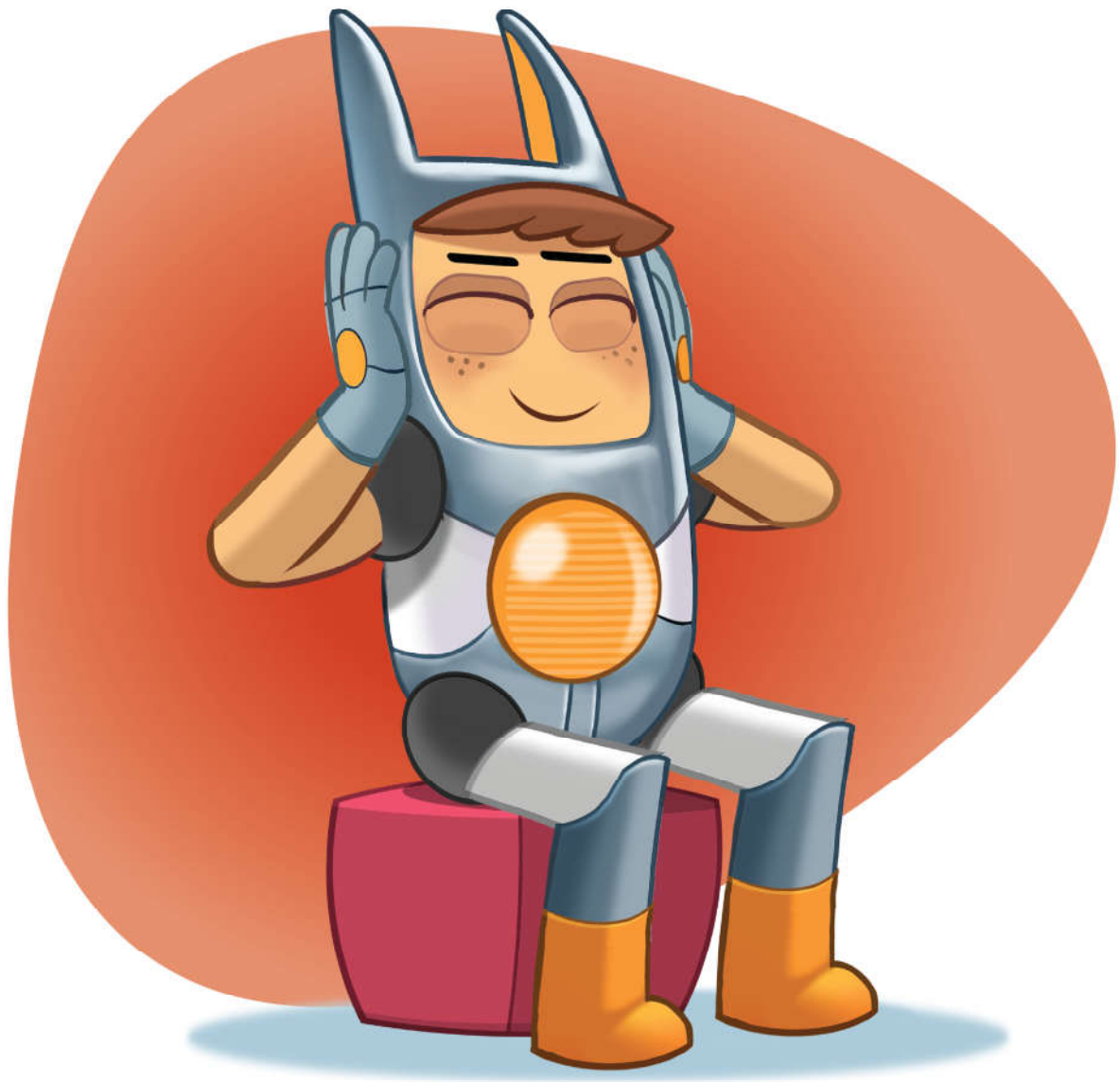


# Détente seul



Les yeux fermés, se couvrir les oreilles avec  
les mains et écouter le son en respirant doucement  
30 secondes