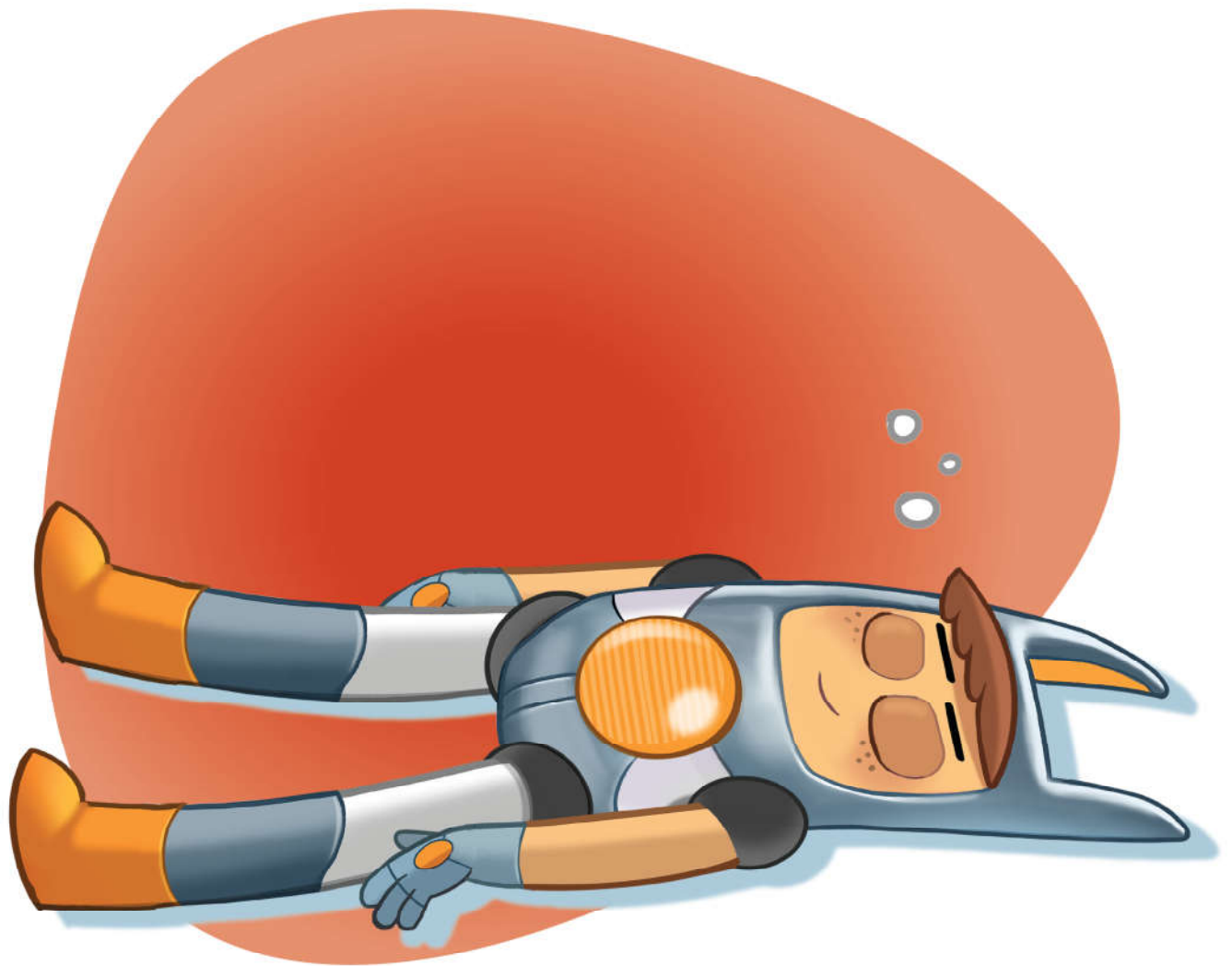


# Détente seul



Les yeux fermés, avoir l'impression de devenir lourd  
et de s'enfoncer dans le sol en respirant doucement

30 secondes