

Lâcher prise



Respire profondément



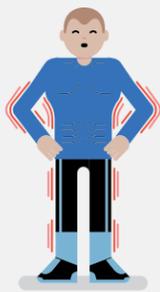
Masse le dessus de ta tête



Masse ton front et tes sourcils



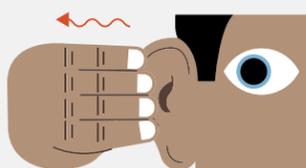
Masse tes joues et ta mâchoire



Que ressens-tu dans ton corps?



Détends tout ton corps



Masse tes oreilles et tire délicatement les lobes de tes oreilles

