

Fin

arrêt apaisant



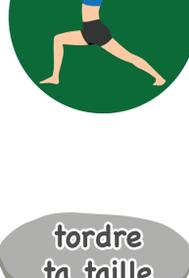
Je suis gentil.



Je suis important.



Je suis intelligent.



Je suis incroyable.



tordre ta taille

rouler le cou

étirez-vous sur les orteils

inspire

toucher les orteils

ped droit

ped droit

ped droit

ped droit

ped droit

10 pompes murales



10 sauts étoiles

ped gauche

ped gauche

ped gauche

ped gauche

ped gauche

10 fente latérale



10 accroupis

ped gauche

ped droit

ped gauche

ped droit

ped gauche

Début