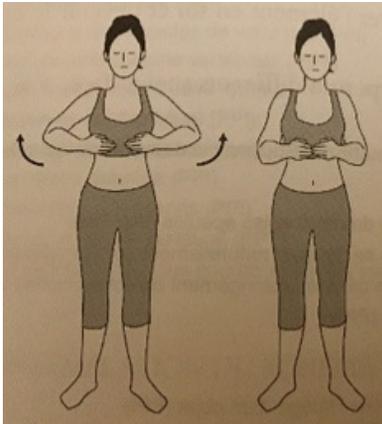




Marilyn MAGNANT 06 06 703 704  
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

## SOPHROLOGIE

# SOUFFLET THORACIQUE



YEUX FERMES

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Inspirer en gonflant la poitrine
- Souffler en la laissant redescendre