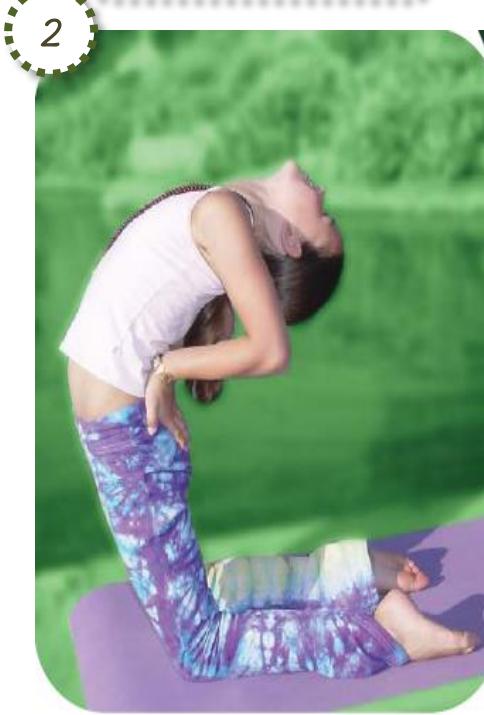


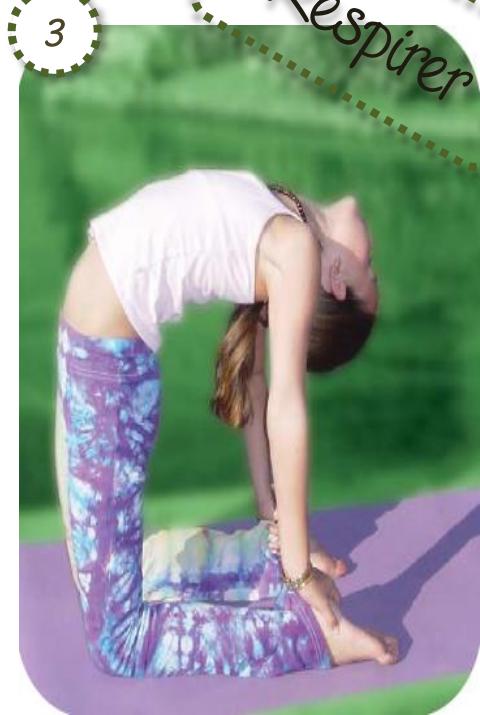
# La posture du chameau



1



2



3



4

Inspirer  
Respirer  
Se dérouler lentement  
avec précaution