

Pose ton doigt sur une vague.  
Suis lentement avec ton doigt le tracé des vagues comme si ton  
doigt était un bateau qui se déplace de gauche à droite.  
Inspire en montant la vague  
Expire en descendant la vague.  
Recommence pour le faire 5 fois en tout en essayant de faire  
durer chaque trajet 1 minute

