

Breathing



I arch my back like a cat while breathing through my nose. I breathe very deeply.

Je fais le dos rond du chat en prenant de l'air par mon nez. Je souffle très fort.

Breathing



I slide my hands down my legs. I breathe at the same time.

Je glisse mes mains le long de mes jambes. En même temps je souffle.

Breathing



I put my hands on my tummy. I breathe with my stomach five times.

Je pose les mains sur mon ventre. Je respire avec mon ventre 5 fois.

Breathing



I slowly make a big ball with my arms. I breath with my mouth.

Je fais doucement un gros ballon dans mes bras. Je souffle avec ma bouche.

Breathing



I blow on my fingertips.

Je souffle sur mes doigts.