

Chère Mme Vaïdya,

J'ai fait vos trois exercices recommandés. Au premier exercice, ça m'a détendue et je me sentais bien. Au deuxième exercice que je me sentais plutôt relaxe. Le troisième et dernier exercice, la balle a fait comme un massage au dos, cela m'a détendue.

J'ai surtout aimé ta visite et faire le troisième exercice. J'ai aimé parler de la posture et apprendre d'elle.

Merci pour tout.

*Une de tes admiratrices,
Sophie*

