

## La marche afghane ;-)

étudier  
pour...  
??

Oui ! Car c'est super puissant !  
Par exemple, avec la technique de respiration qu'on appelle la "marche afghane", des hommes, femmes et enfants ordinaires sont capables de marcher pendant des jours sans même se fatiguer !

RÉPÉTER 10 FOIS

RÉPÉTER 10 FOIS

MARCHE AFGHANE

Extrait de :

