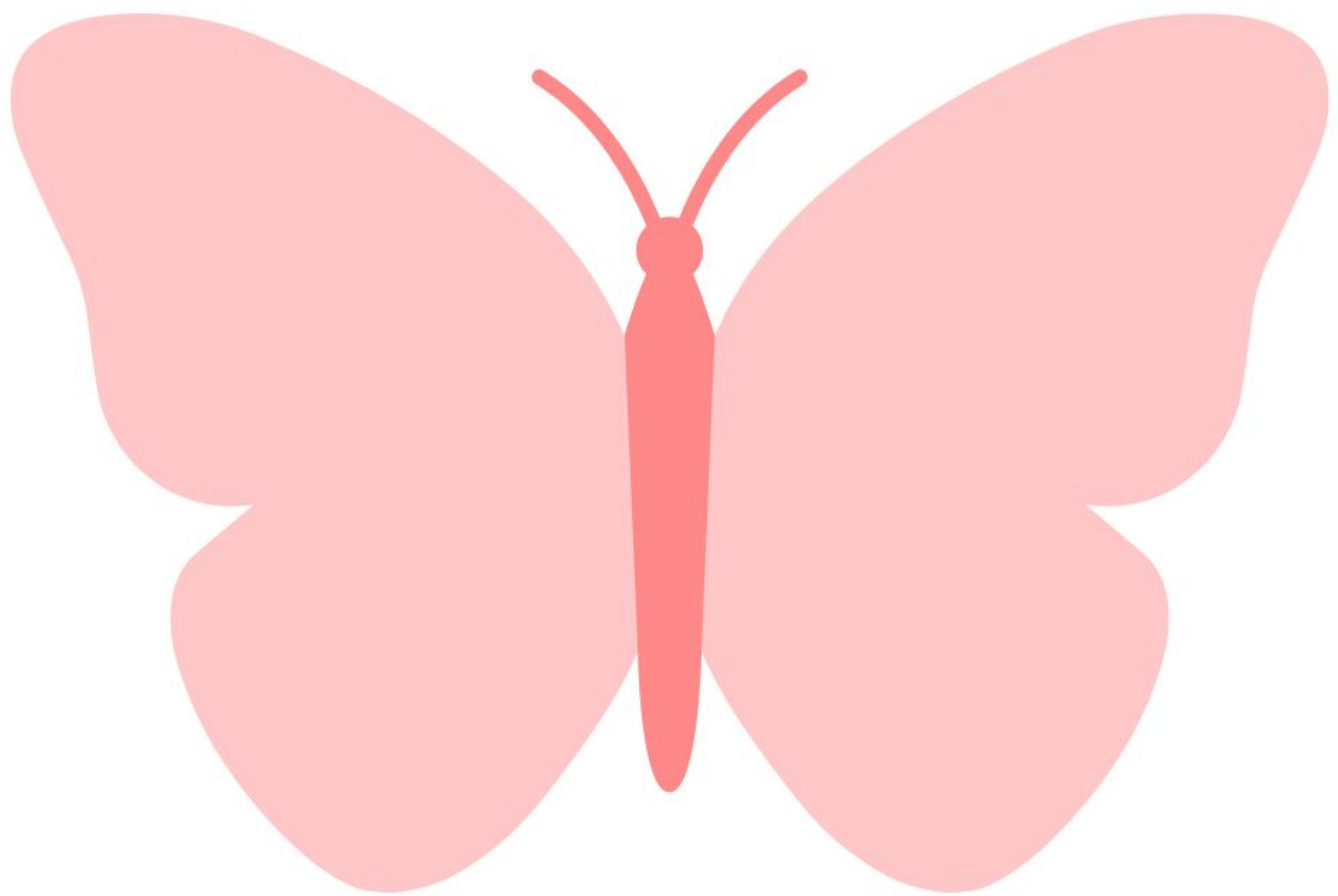


RESPIRAÇÃO DE BORBOLETA



Respire fundo enquanto abre os braços (asas).
Solte a respiração enquanto fecha os braços
(asas).