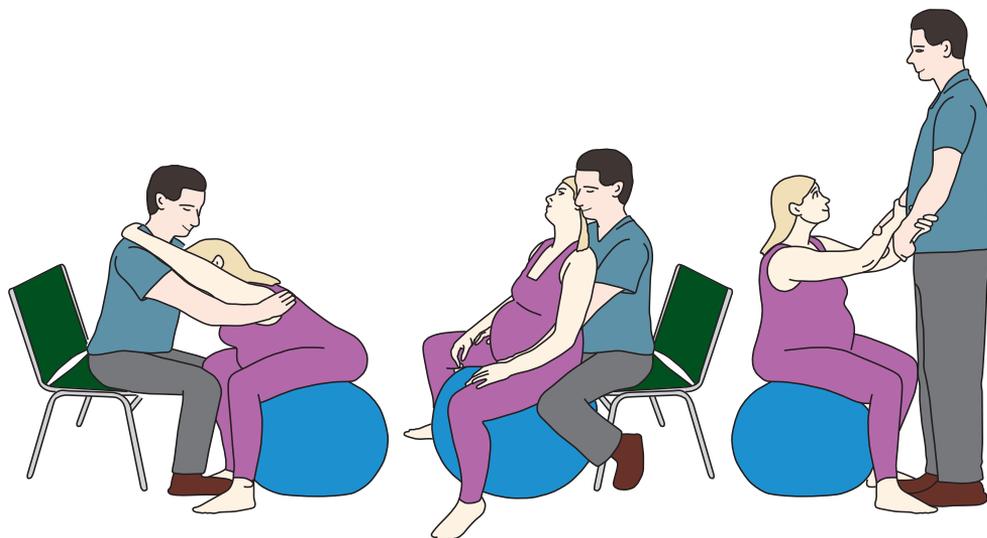


LES POSITIONS AVEC UN BALLON POUR VOUS SOULAGER PENDANT LE TRAVAIL



Le ballon est d'une grande utilité pendant le travail. Seule ou avec votre conjoint, vous pouvez faire des mouvements circulaires, d'avant en arrière, vous étirer ou encore vous faire bercer.