Vidéo 1 sophrologie angoisses, défenses immunitaires, énergie, exercices <https://www.youtube.com/watch?v=oaaZNIdqEIE&t=41s><https://www.youtube.com/watch?v=yTE_NDoY_0E&t=14s>

Vidéo 2 Méditation

<https://www.youtube.com/watch?v=yTE_NDoY_0E&t=14s>