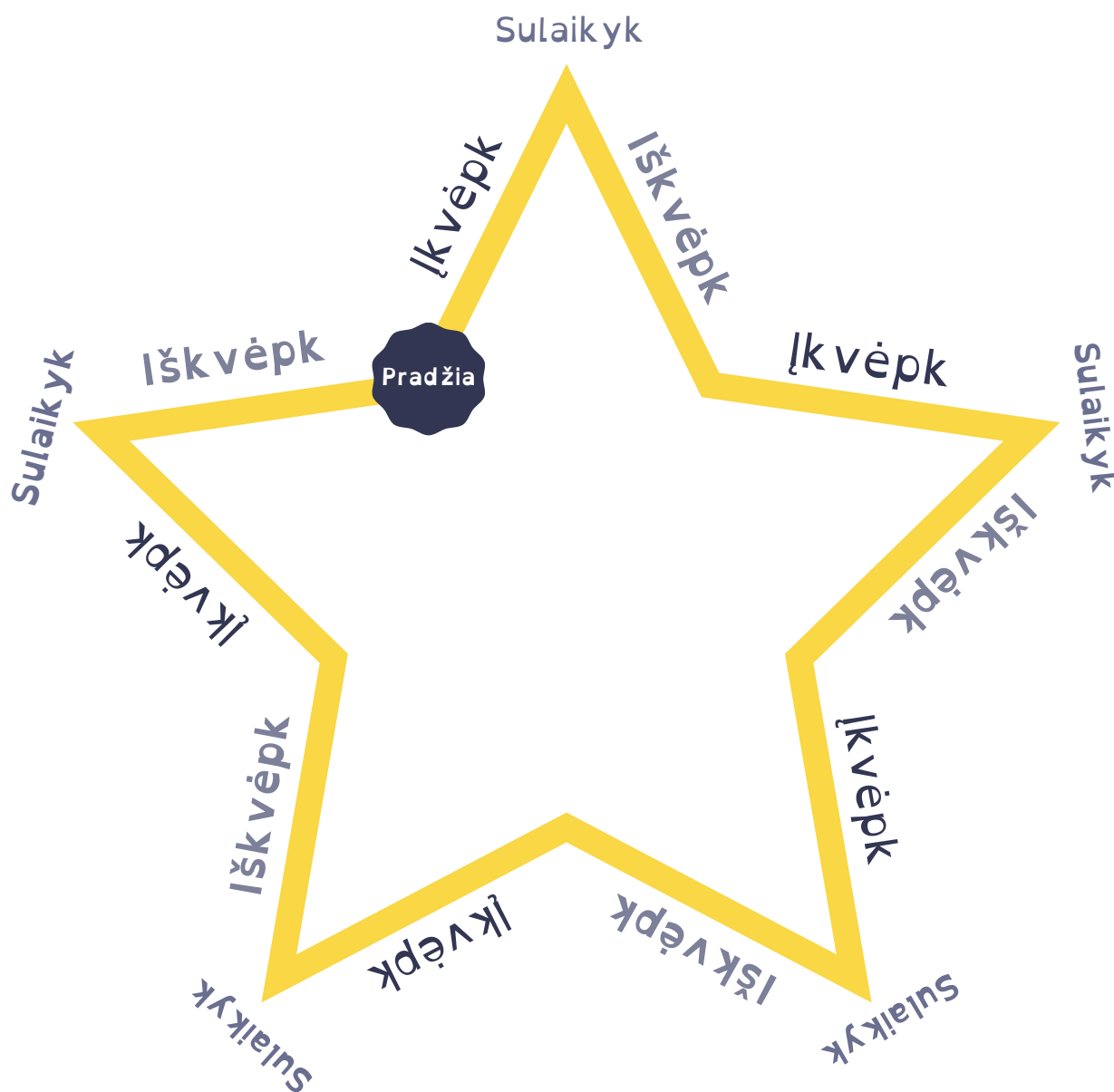


NURAMINKITE SAVĖ KVĖPUODAMI

ŽVAIGŽDUTE



Vesk pirštu pagal žvaigždės liniją.
Giliai įkvėpk, sulaikyk kvėpavimą ir iškvėpk.
Tęsk, kol apkeliausi visą žvaigždę.