






Respiration guidée



1. Place ton doigt sur la pointe du cœur là où se trouve Bonhomme. 
2. Inspire en traçant la moitié du cœur et en t'arrêtant au flocon de neige. 
3. Retiens ton souffle et compte 1-2-3.
4. Expire tout en traçant la deuxième moitié du cœur et en t'arrêtant à la pointe du début (au Bonhomme). 
5. Recommence et répète cette séquence 10 fois.