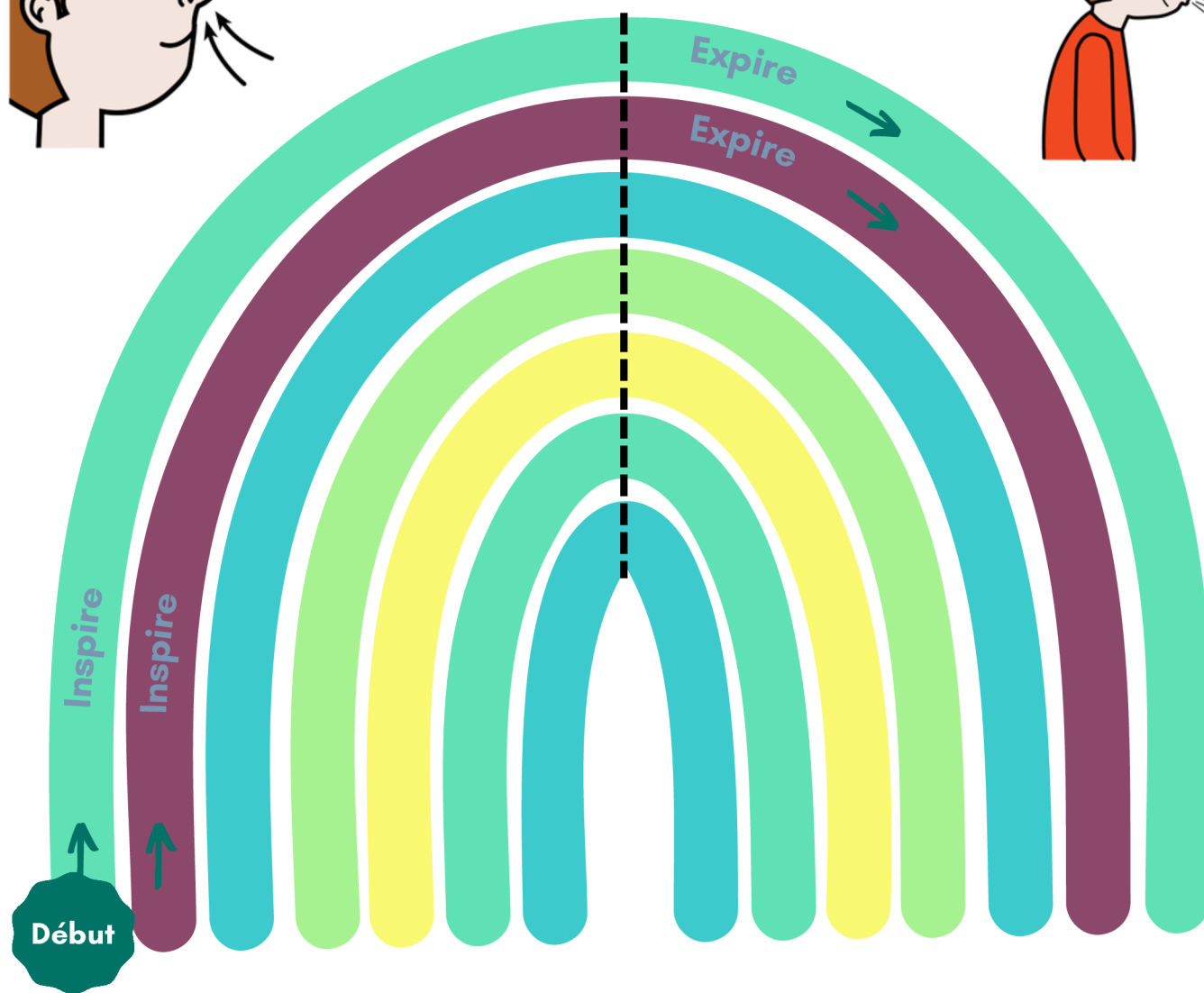


ARC-EN-CIEL

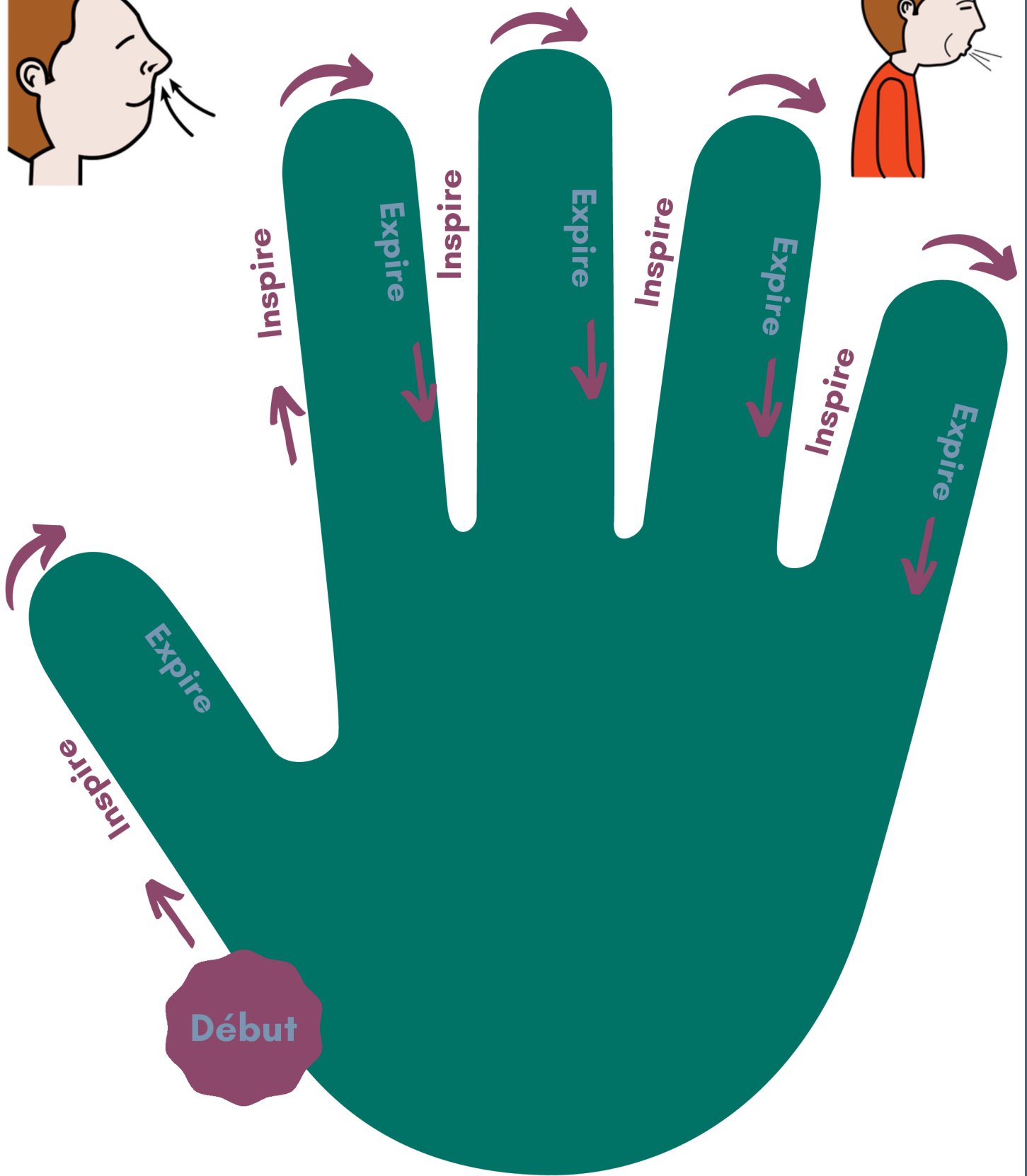
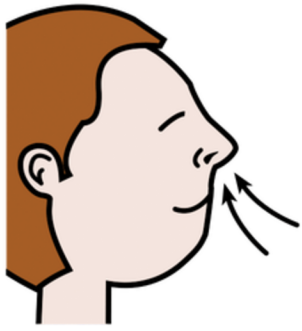
RESPIRATION



Place ton doigt en bas à gauche de l'arc-en-ciel, inspire par le nez en déplaçant doucement le doigt jusqu'en haut de l'arc-en-ciel, puis expire par la bouche

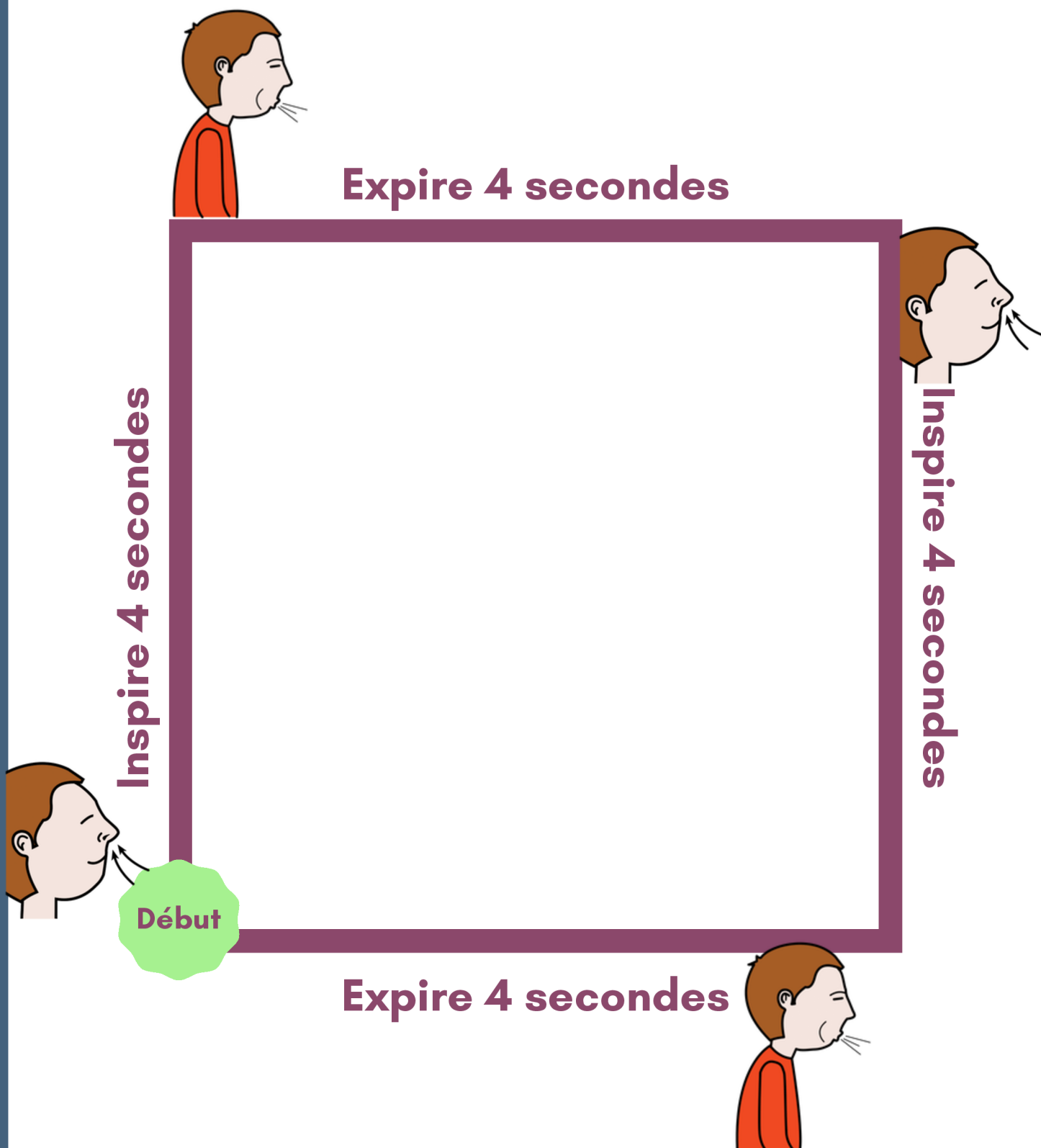
Répète autant que besoin

5 DOIGTS DE LA MAIN



Pose ta main sur l'image puis inspire
et expire en suivant les flèches

CARRÉ DE LA RESPIRATION



Trace le carré avec le doigt tout en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
A répéter autant que besoin