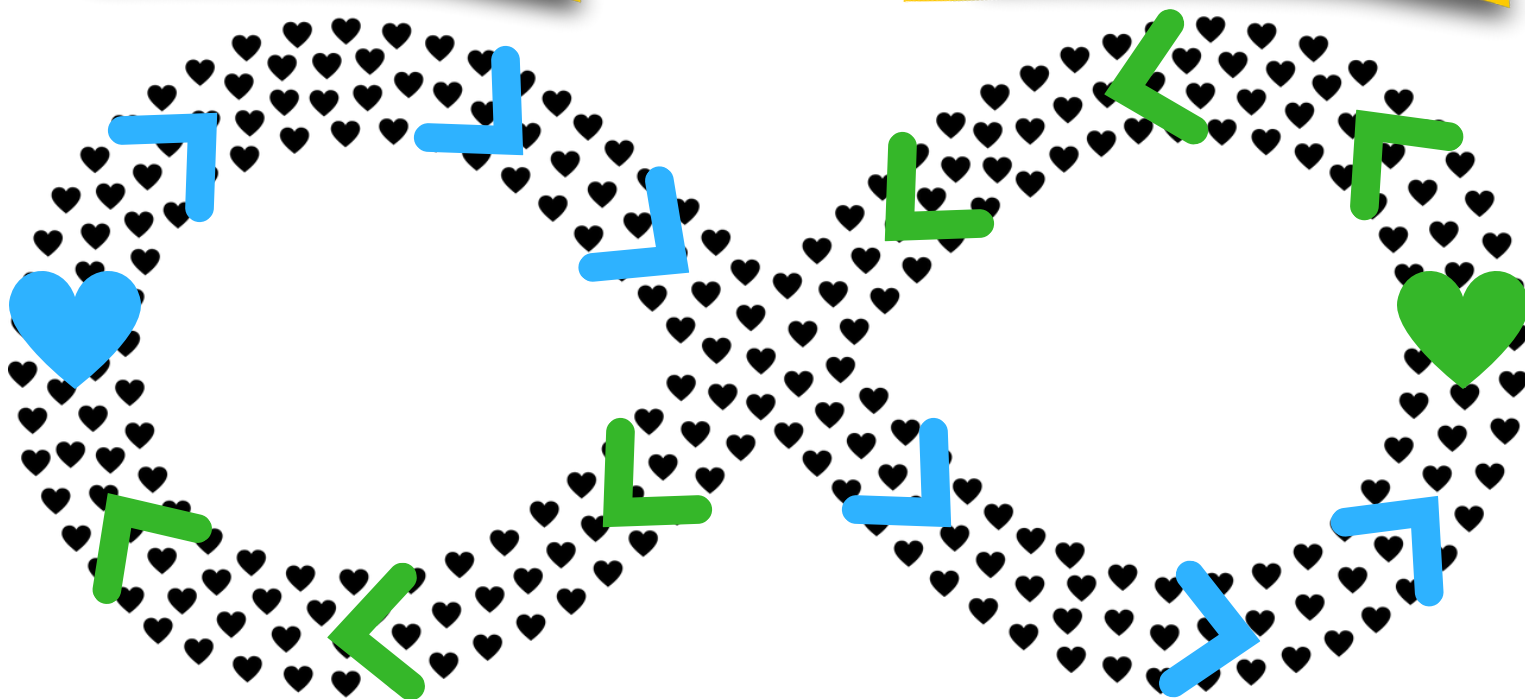


Quelle est l'intensité
de ton stress ou de ton
émotion de 1 à 5 ?

1 2 3 4 5

Place d'abord ton doigt sur le
coeur bleu puis suis le signe
infini en inspirant et expirant
selon les indications.

Fais autant de parcours que tu
veux pour revenir au calme



Début de l'inspiration



Début de l'expiration