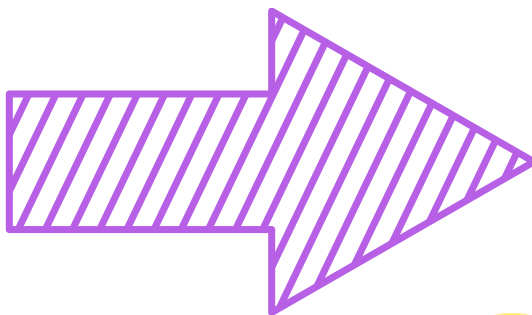


Transformateur de colère en calme

Quand tu ressens de la colère, pose ton index au centre du cercle

Souffle profondément 4 fois et avance d'un rond à chaque respiration

Dès que tu es calme, place ton doigt au centre du cercle



Bravo. :)

