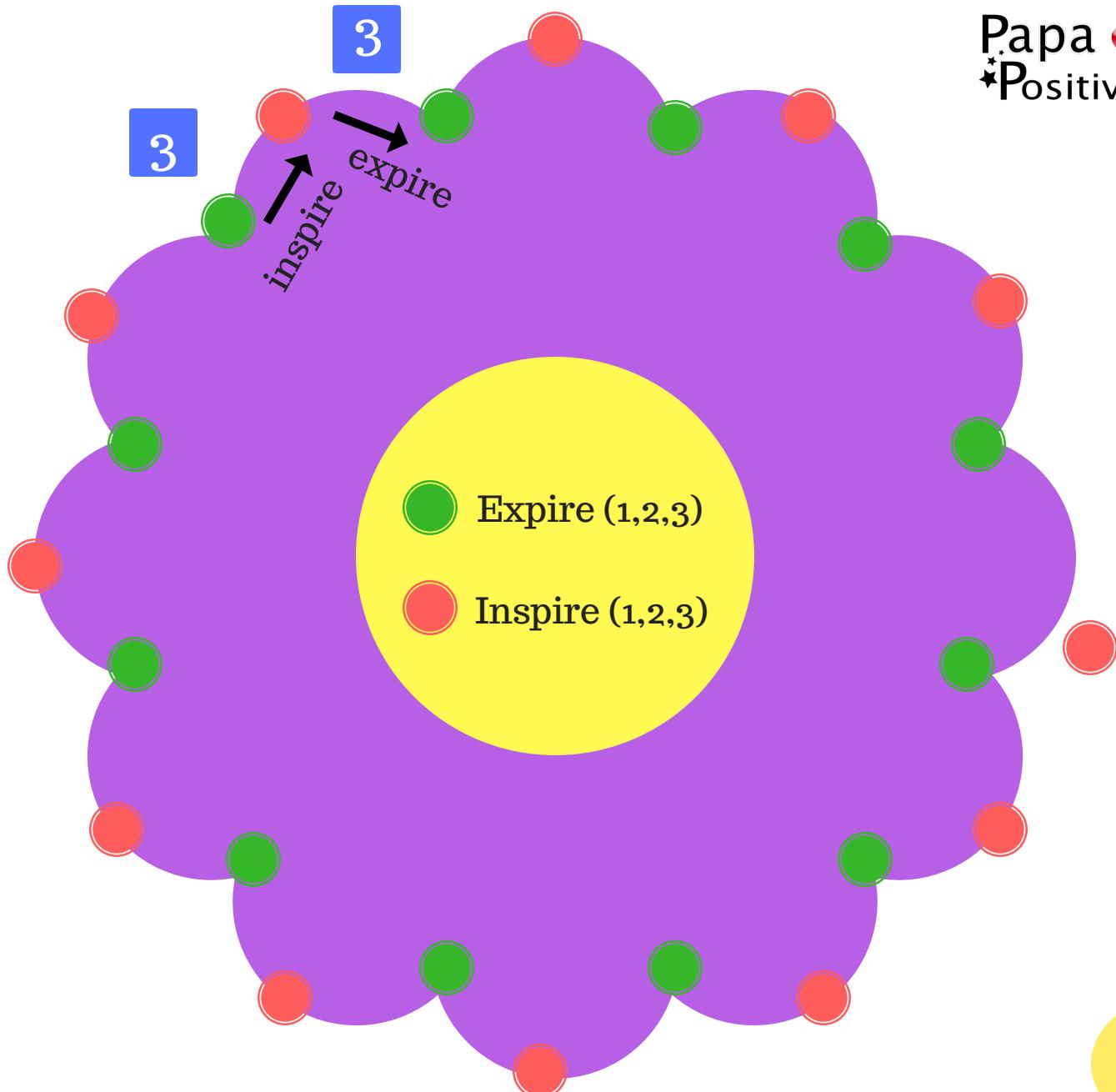


Suis avec ton doigt ou avec tes yeux le chemin de l'étoile. Inspire en comptant jusqu'à 3 quand tu arrives à un point vert. Expire en comptant jusqu'à 3 quand tu arrives à un point rouge.



Suis avec ton doigt ou avec tes yeux le chemin de la fleur. Inspire en comptant jusqu'à 3 quand tu arrives à un point vert. Exhale en comptant jusqu'à 3 quand tu arrives à un point rouge.