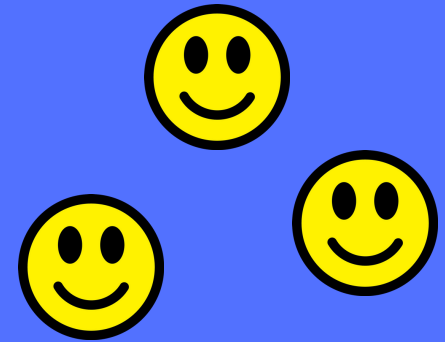
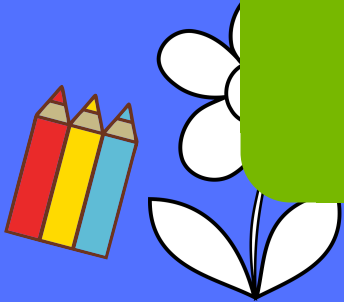


Masse  
tout



te 3  
du jour

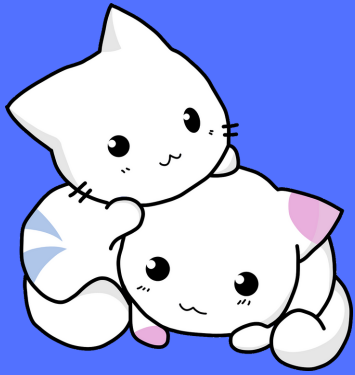
18 cartes gratuites pour  
faciliter le sommeil des enfants



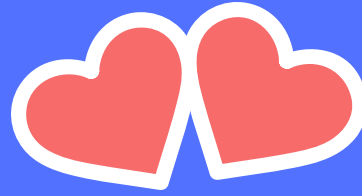
Colorie la  
fleur du sommeil

Décris le rêve que  
tu voudrais faire  
ce soir

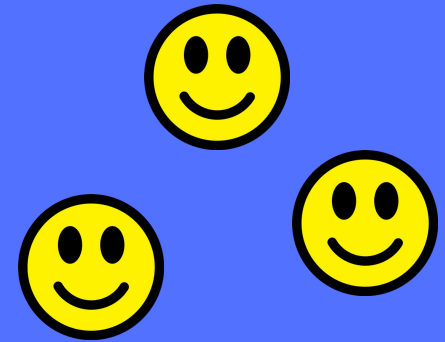
Utilise l'enveloppe  
mange-soucis



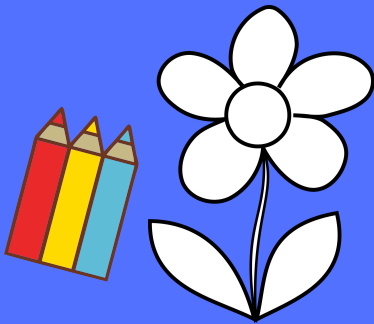
*Massage  
tout doux*



*1 minute de  
respiration cœur à  
cœur*



*Raconte 3  
sourires du jour*



*Colorie la  
fleur du sommeil*



*Décris le rêve que  
tu voudrais faire  
ce soir*



*Utilise l'enveloppe  
mange-soucis*



*Fais un énorme  
câlin*



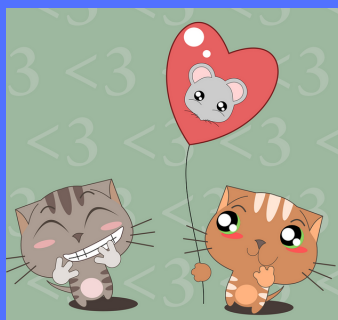
*Souhaite  
bonne nuit à ton  
doudou*



*Demande à chaque partie  
de ton corps de se  
reposer en commençant  
par les pieds*



*Ecoute une  
musique douce*



*Pense aux personnes que  
tu aimes et souhaite-  
leur du bonheur*



*Fais une position  
de yoga spécial  
sommeil*



*Bâille plusieurs  
fois*



*Imagine que tu  
caresses un chat  
qui ronronne*



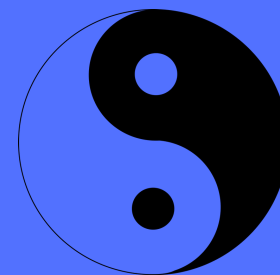
*Fais-toi raconter  
une histoire*



*Raconte un  
souvenir joyeux*



*Chante une  
chanson du  
sommeil*



*Médite*

