

Cliquez pour accéder aux ressources



Marcher en pleine nature



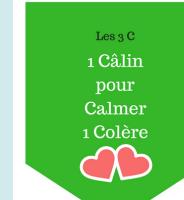
Utiliser "Souffle, souffle, souffle"



Chanter



Dessiner
Colorier



Demander un câlin

Lire un livre



Créer une boîte d'objets zen



Méditer



Bouger, courir, sauter sur place, danser

La main de retour au calme



La technique S.T.O.P.



Identifier nos émotions



Se faire masser



Écouter de la musique apaisante



Le yoga



L'EFT



Se reposer

