



3 astuces géniales pour le  
retour au calme  
des enfants (pleine  
conscience)

*Papapositive<sup>+</sup>*

## Astuce de pleine conscience pour le retour au calme des enfants

*Regardez votre enfant et demandez -lui :*

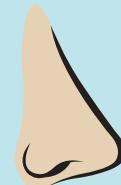
Qu'est-ce que  
tu entends ?



Qu'est-ce que tu vois ?



Qu'est-ce que tu sens ?



# Respirer en pleine conscience



Expire



Inspire

[papapositive.fr](http://papapositive.fr) 

# Dessiner sa respiration

