



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

Papapositive⁺

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



Dessiner sa respiration

