

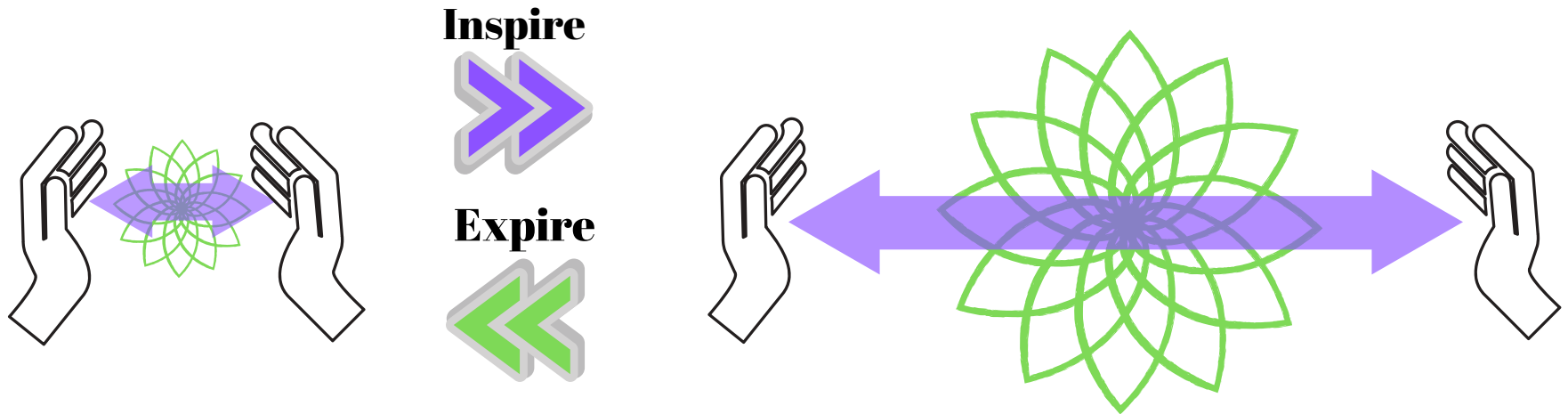




# **La fleur de sérénité**

Un exercice de retour au  
calme pour petits et grands

Ferme les yeux.   
Place tes mains comme si tu tenais une fleur qui va  
grandir et diminuer au rythme de ta respiration.  
C'est ta fleur de sérénité. 



Quand tu inspires, ouvre bien tes épaules.  
Quand tu expires, pince tes lèvres et sens ton  
ventre se creuser.

À chaque respiration, le calme s'installe de plus  
en plus en toi.