

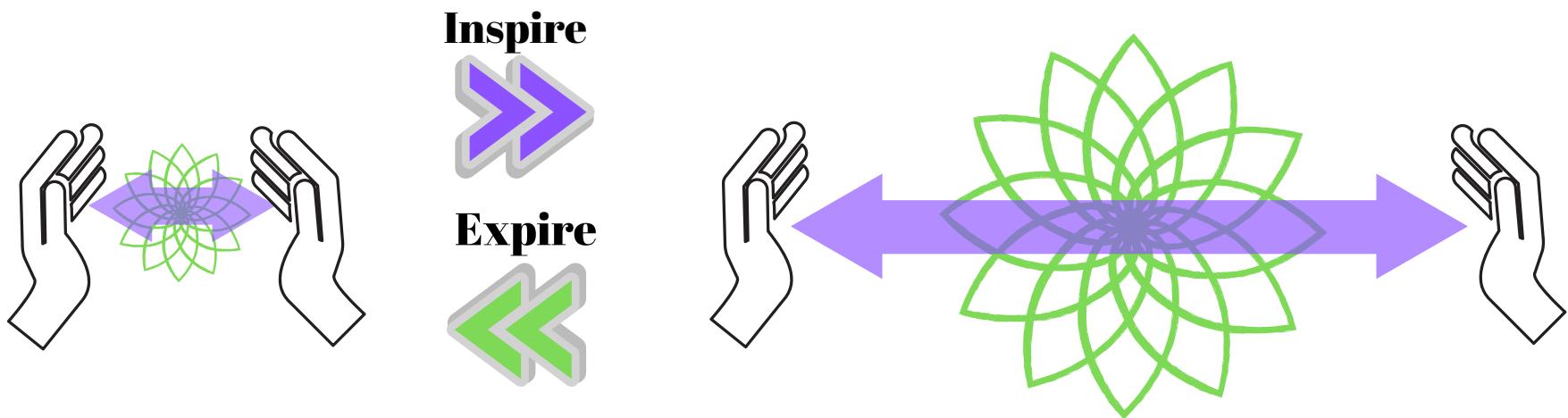


# La fleur de sérénité

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.