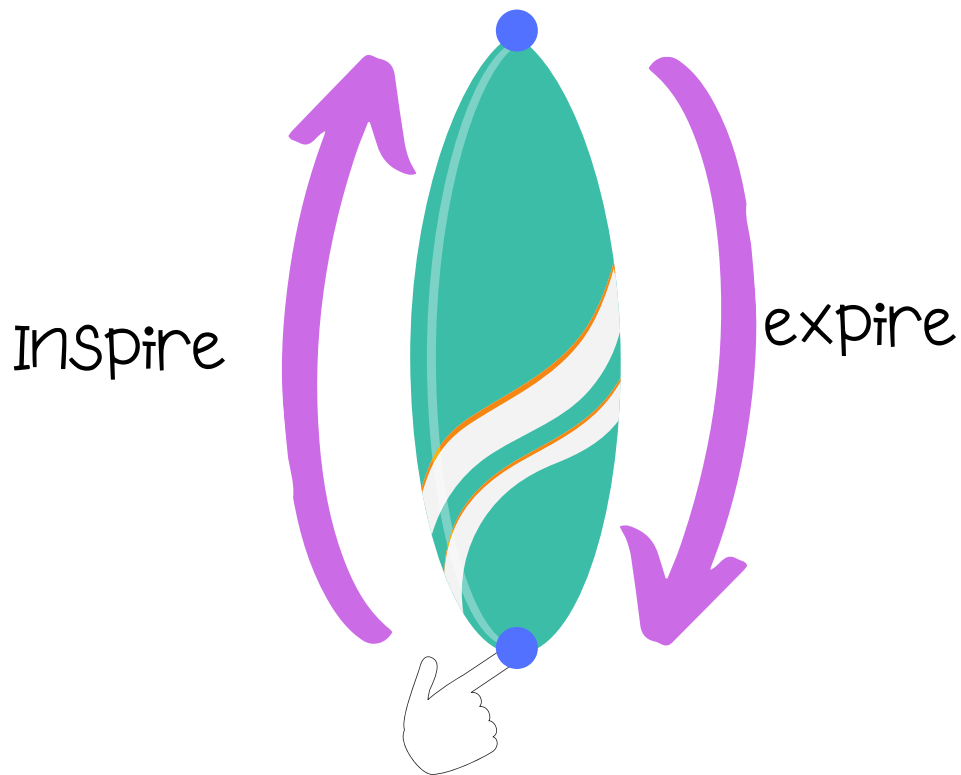




Un outil pour apprendre à surfer
sur les émotions, le stress et
les pensées négatives

CONSTRUIS TA PLANCHE ET SURFE GRÂCE À TON SOUFFLE !



Quand tu sens une vague d'émotion, de
pensée négative ou de stress grossir,
inspire et expire en traçant avec ton
doigt le contour d'une planche de surf.
Comme cela, tu grimpes dessus et tu
restes au sec !



GRANDE PLANCHE



PETITE PLANCHE

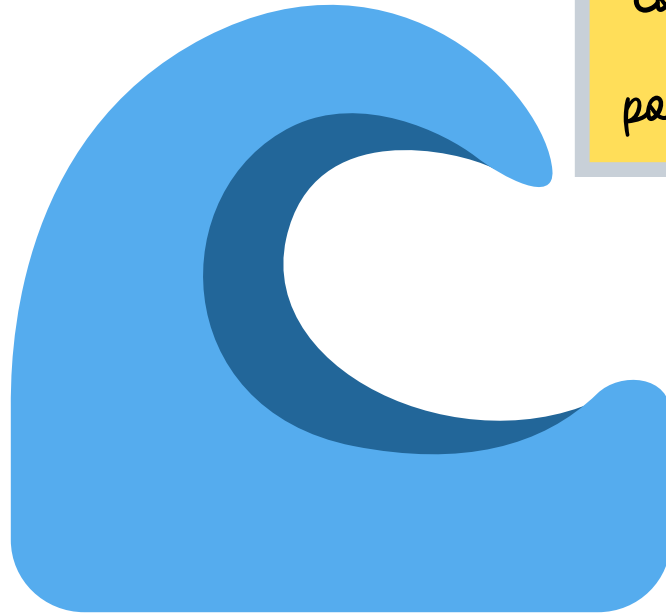


Tu peux aussi adapter ta planche à la force de la vague.

Par exemple, si tu ressens une grosse colère, passe plus de temps à respirer pour créer ta planche et mieux surfer.



Petite émotion



Grosse émotion