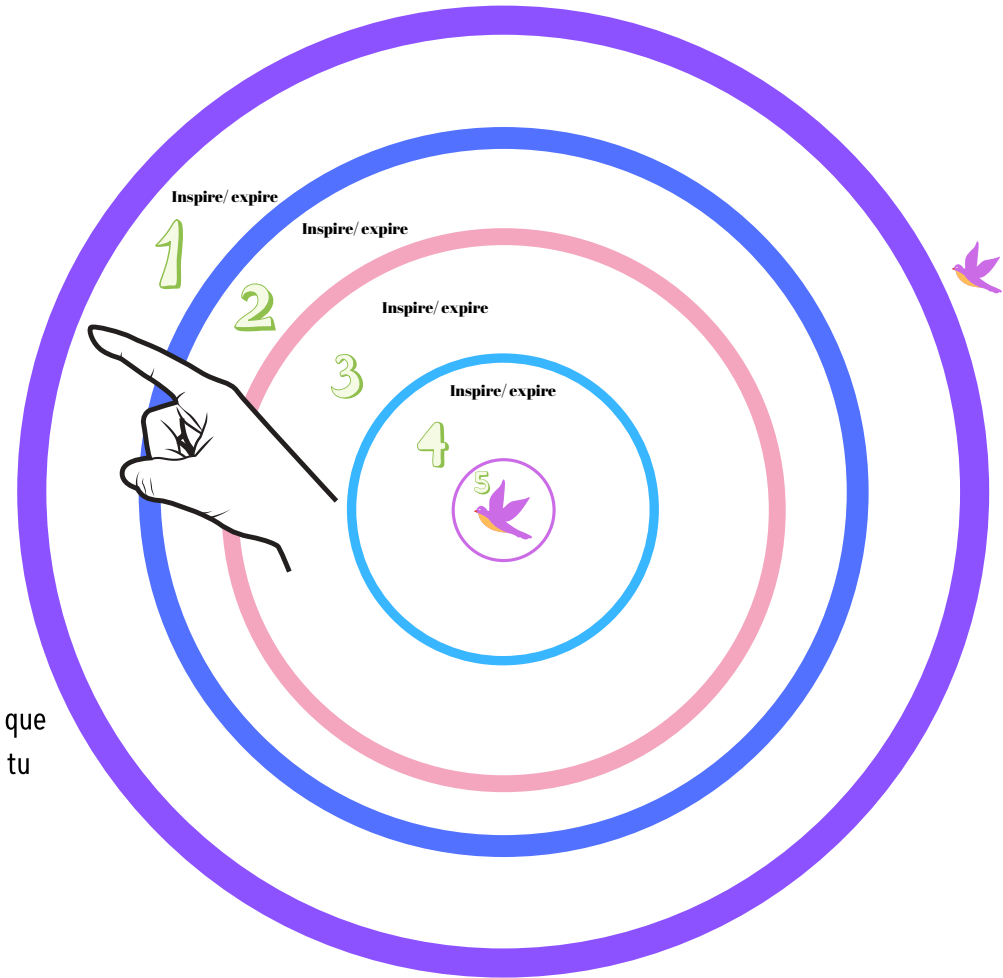


- Place ton doigt sur le cercle 1
- Inspire et expire 🌸
- Place ton doigt sur le cercle 2
- Inspire et expire
- Place ton doigt sur le cercle 3 🌸
- Inspire et expire
- Place ton doigt sur le cercle 4
- Inspire et expire
- Place ton doigt sur le cercle 5
- Inspire et expire
- Oh ! un oiseau ! quand tu auras besoin de te concentrer, imagine que 🌸 tu te rapproches progressivement de ce qui t'intéresse comme si tu suivais l'oiseau et que tu l'indiquais du doigt à ton cerveau.



Merci pour ton attention pendant cet exercice.
As-tu vu d'autres oiseaux ?

