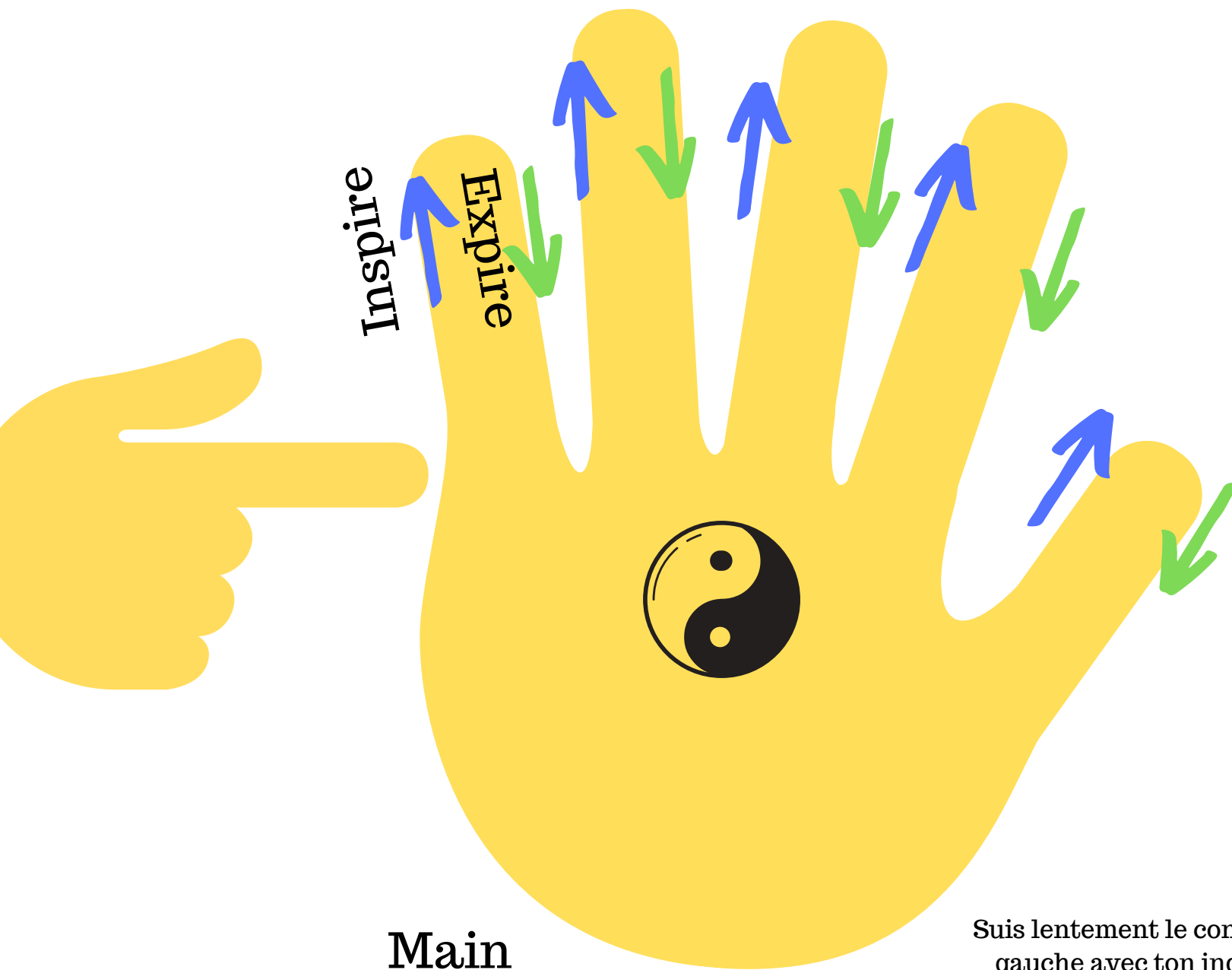


5 respirations pour s'apaiser



Inspire

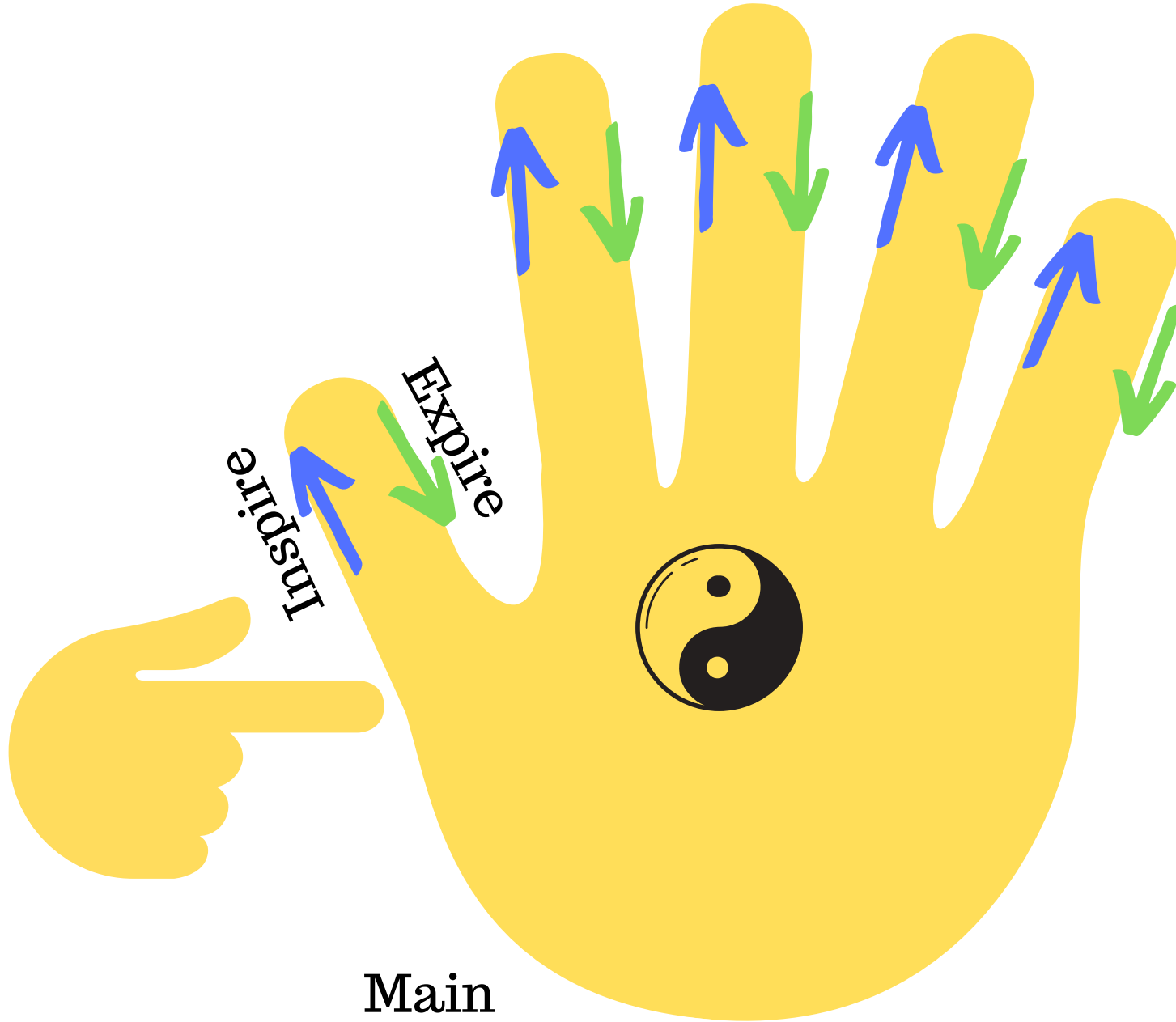
Expire

Main
Gauche

papapositive.fr

Suis lentement le contour de ta main gauche avec ton index de la main droite et respire en même temps (monter=inspirer, descendre=respirer)

5 respirations pour s'apaiser



Main
droite