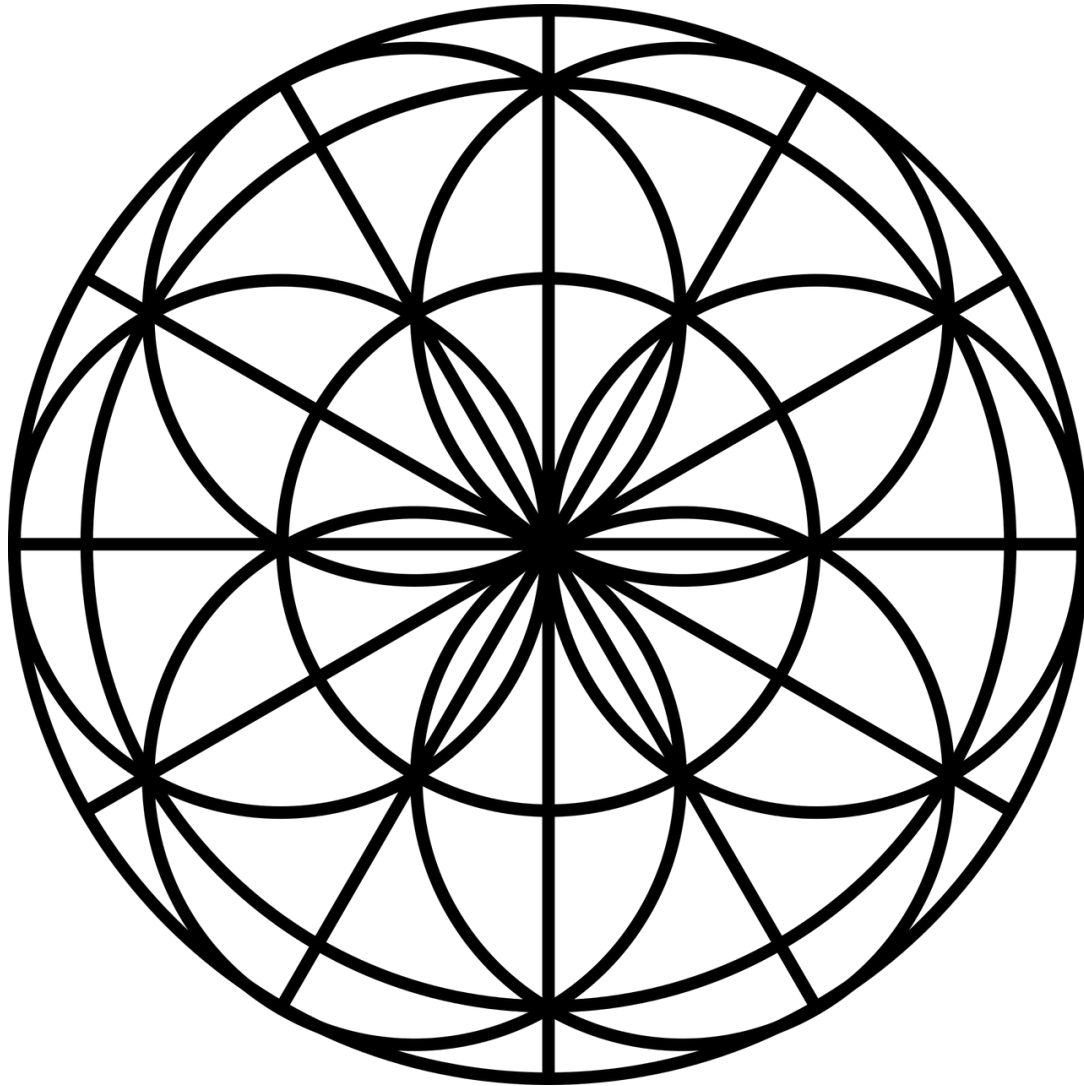


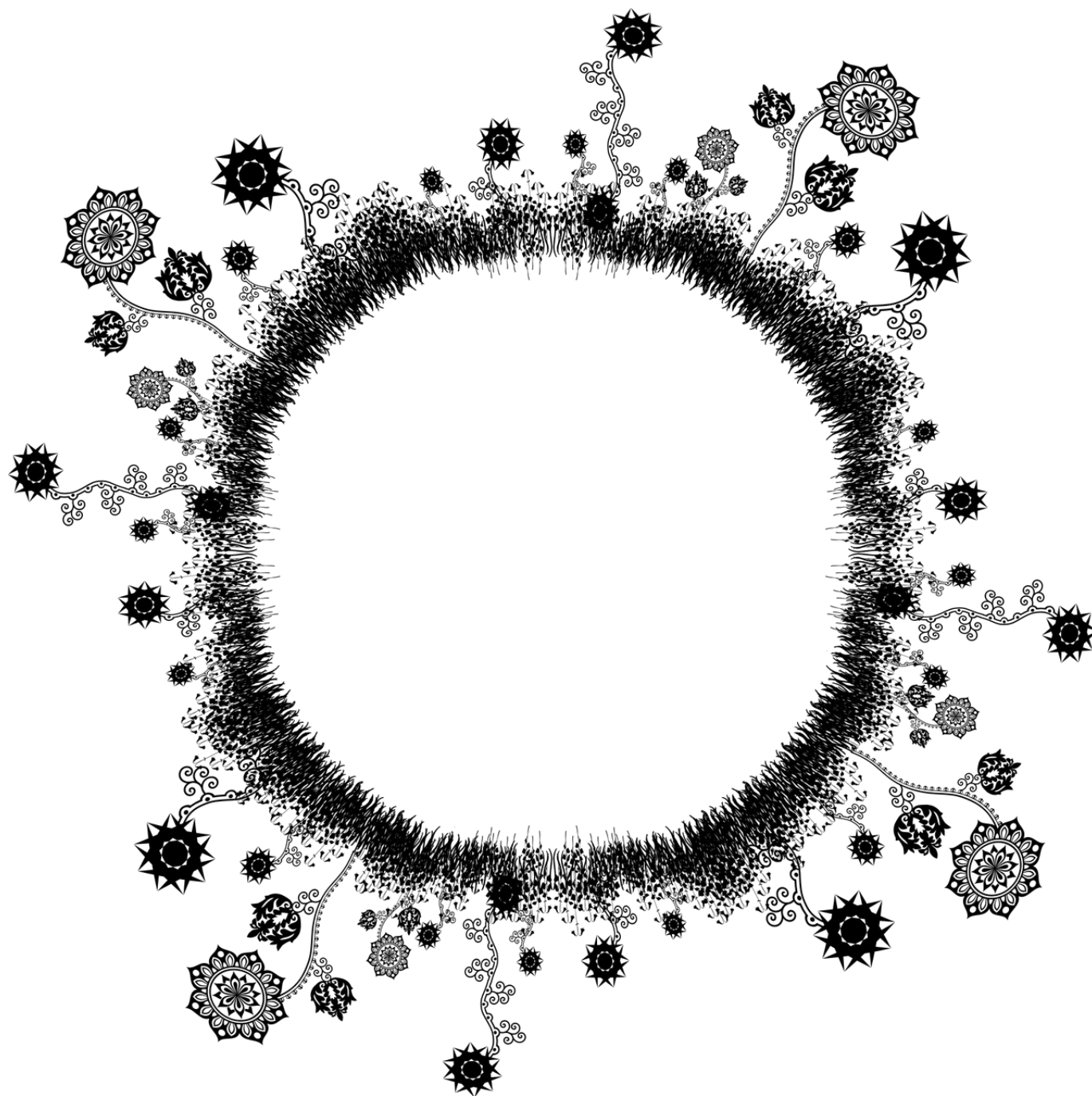


Mon cahier pour me concentrer

Gratuit

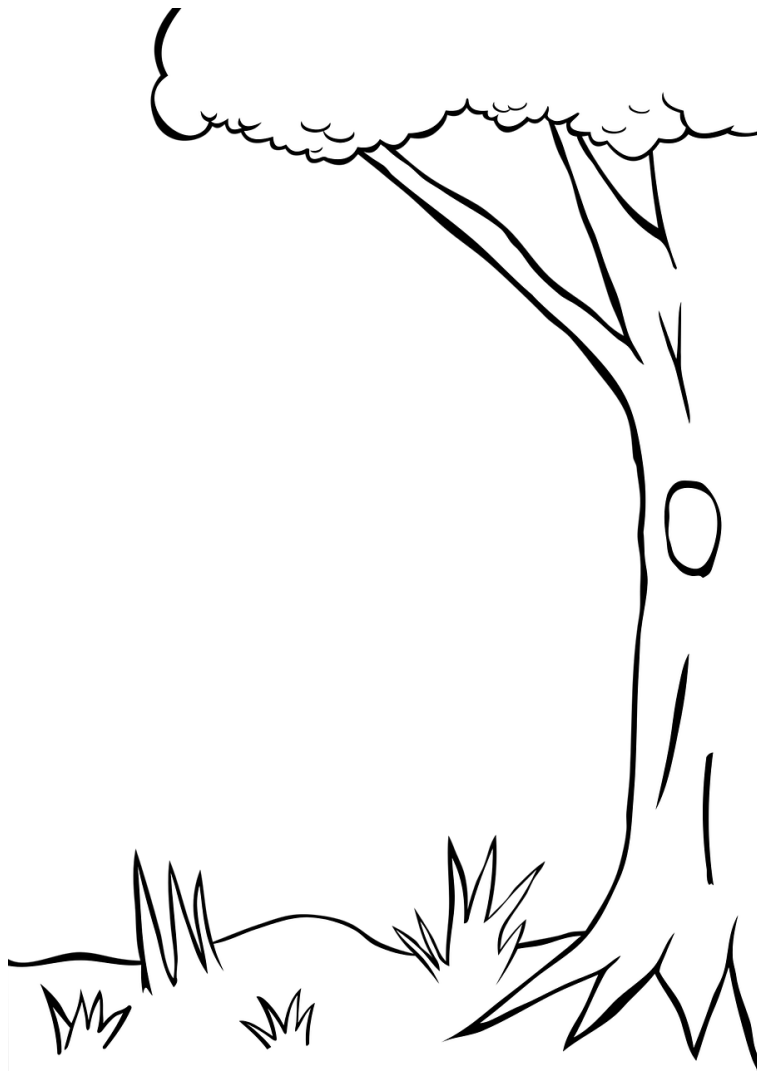
Colorie ce mandala



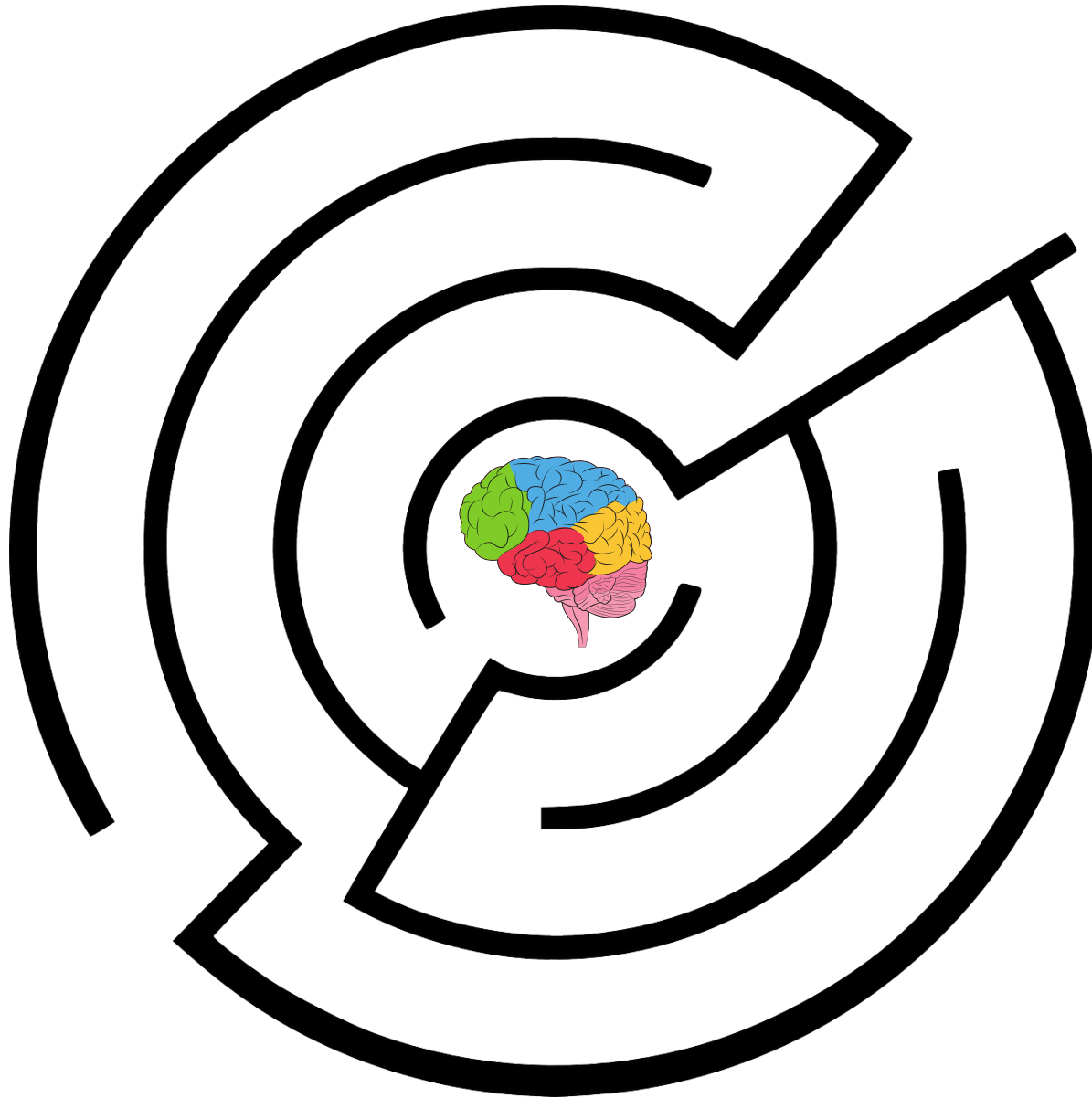


Dessine-toi au centre de ce cercle de protection

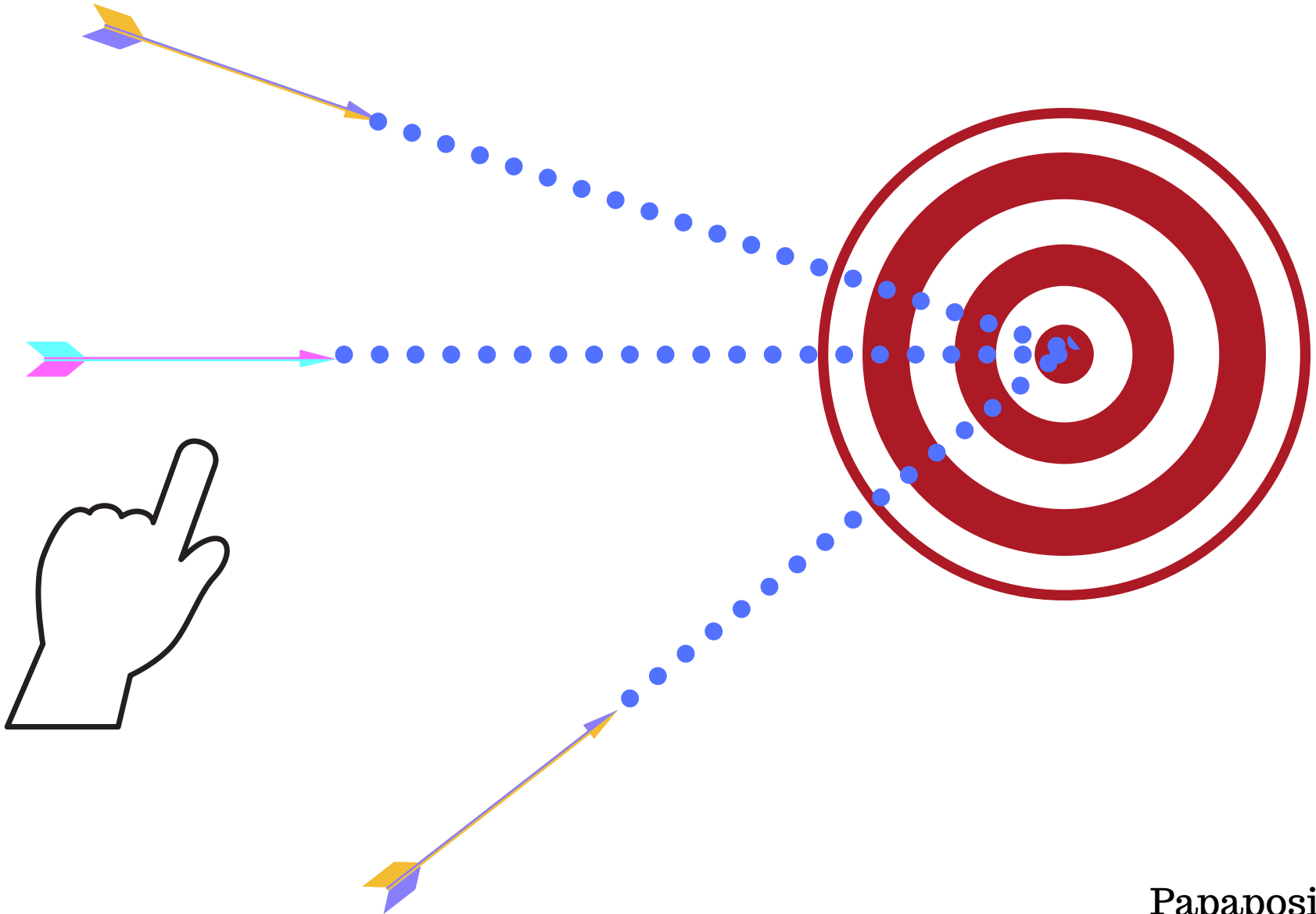
Termine ce dessin et colorie-le



Avec ton doigt, suis le labyrinthe pour atteindre
le cerveau

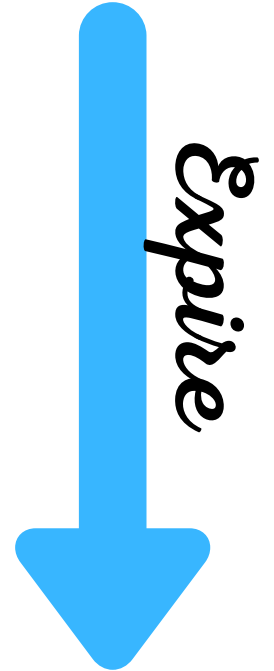
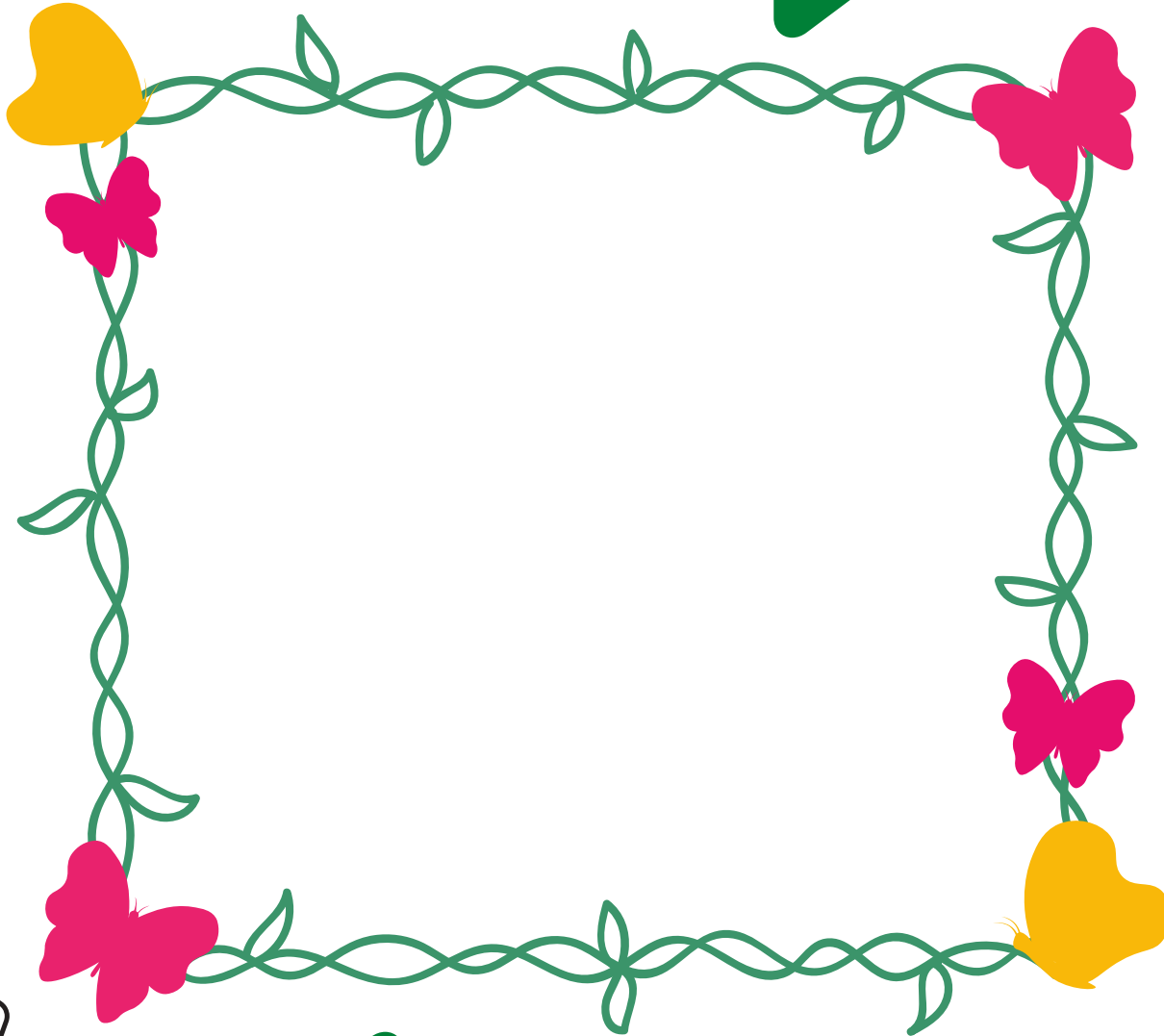


Avec ton doigt, suis la trajectoire de la flèche
que tu préfères (tu peux suivre les 3 si tu veux)



Inspire

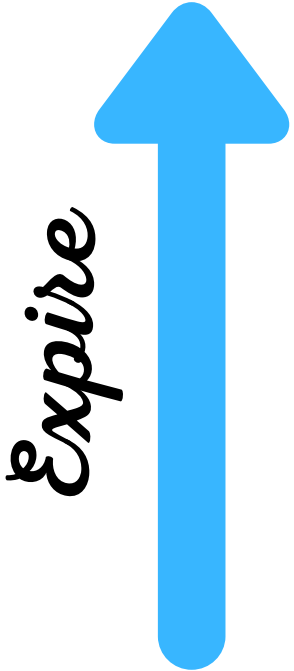
Suis lentement le contour de ce
carré avec ton doigt en
inspirant/expirant



Expire



Inspire



Expire



Avec ton doigt, suis cette spirale jusqu'à son centre





Trace ce signe de l'infini en l'air en faisant de larges
mouvements



Pose ta main ici et imagine que tu es allongé.e sur de l'herbe moelleuse. Ouvre les yeux : le ciel au-dessus de toi est bleu sans aucun nuage. Une légère brise te chatouille la peau.



Invente un geste magique qui te permet de te concentrer. C'est comme un [super pouvoir](#).

Tu peux faire le "C" de concentration avec ta main par exemple.