

# calme

Un e-book par papapositive.fr





Bienvenue  
dans ton espace  
de calme

Commençons par  
un exercice simple  
Avec ton doigt,  
suis l'horizon de gauche  
à droite



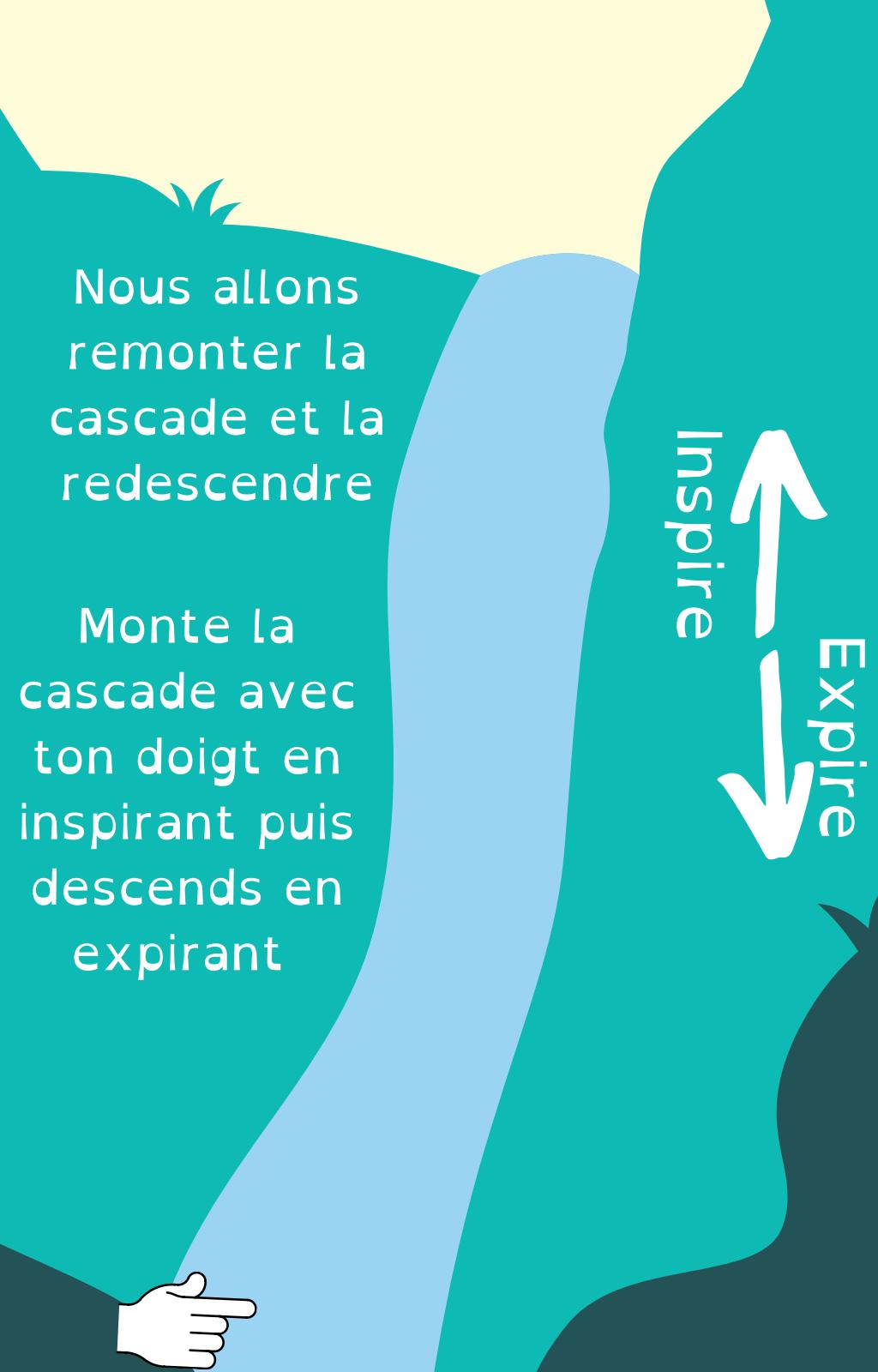


Maintenant, place ton  
doigt sur la terre et  
inspire et expire en  
suivant la courbe



→  
*Expire*

→  
*Inspire*



Nous allons  
remonter la  
cascade et la  
redescendre

Monte la  
cascade avec  
ton doigt en  
inspirant puis  
descends en  
expirant

Inspire ↑  
↓ Expire

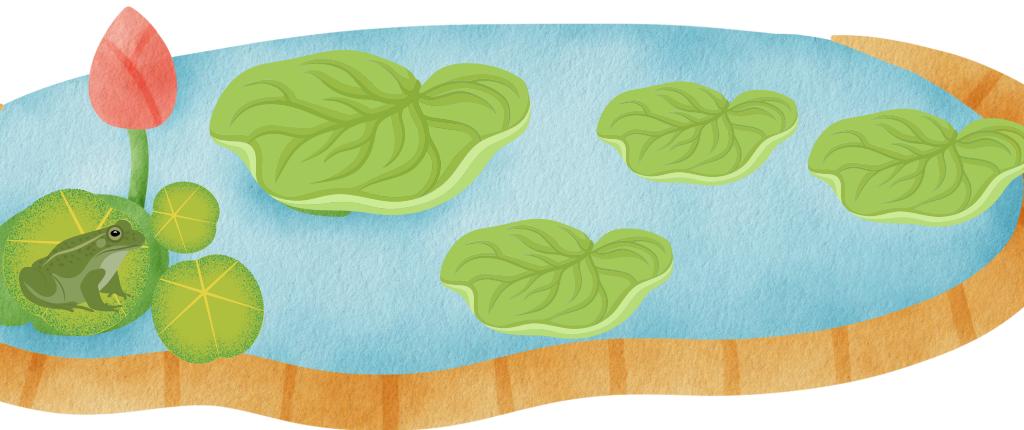




Suivons les  
vagues si tu  
veux bien.

En descendant, inspire  
En remontant  
expire  
Fais autant de  
parcours que tu veux

Si tu es  
d'accord, nous  
allons aider la  
grenouille à  
traverser



En marchant avec tes  
doigts (index+ majeur)  
traverse la mare en  
t'appuyant sur les  
nénuphars

Maintenant  
réchauffons ce  
paysage  
en suivant le  
tracé du soleil



Inspire en  
suivant le  
contour du soleil  
jusqu'au point  
puis reviens en  
expirant





Suis la rivière avec  
ton doigt et promène-  
toi dans le paysage

Vois-tu des animaux ?

Maintenant explorons et  
respirons !

Feuillette les paysages,  
observe et respire.

Tu peux en choisir plusieurs  
et les graver dans ta  
mémoire pour y retourner  
quand tu veux.

Tu as aussi le droit d'y inviter  
tes animaux préférés









**1€**

Tous droits réservés pour tous pays. Loi  
n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les  
publications destinées à la jeunesse,  
modifiée par la loi n°2011-525 du 17 mai 2011.

Création : Mars 2022  
Jean-François Belmonte, 17B avenue de la  
libération, 42340 Veauche  
<https://papapositive.fr>