

Calme

Un e-book par papapositive.fr

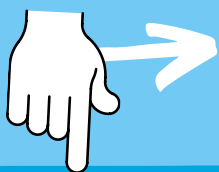



9791095863021



Bienvenue
dans ton espace
de calme

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





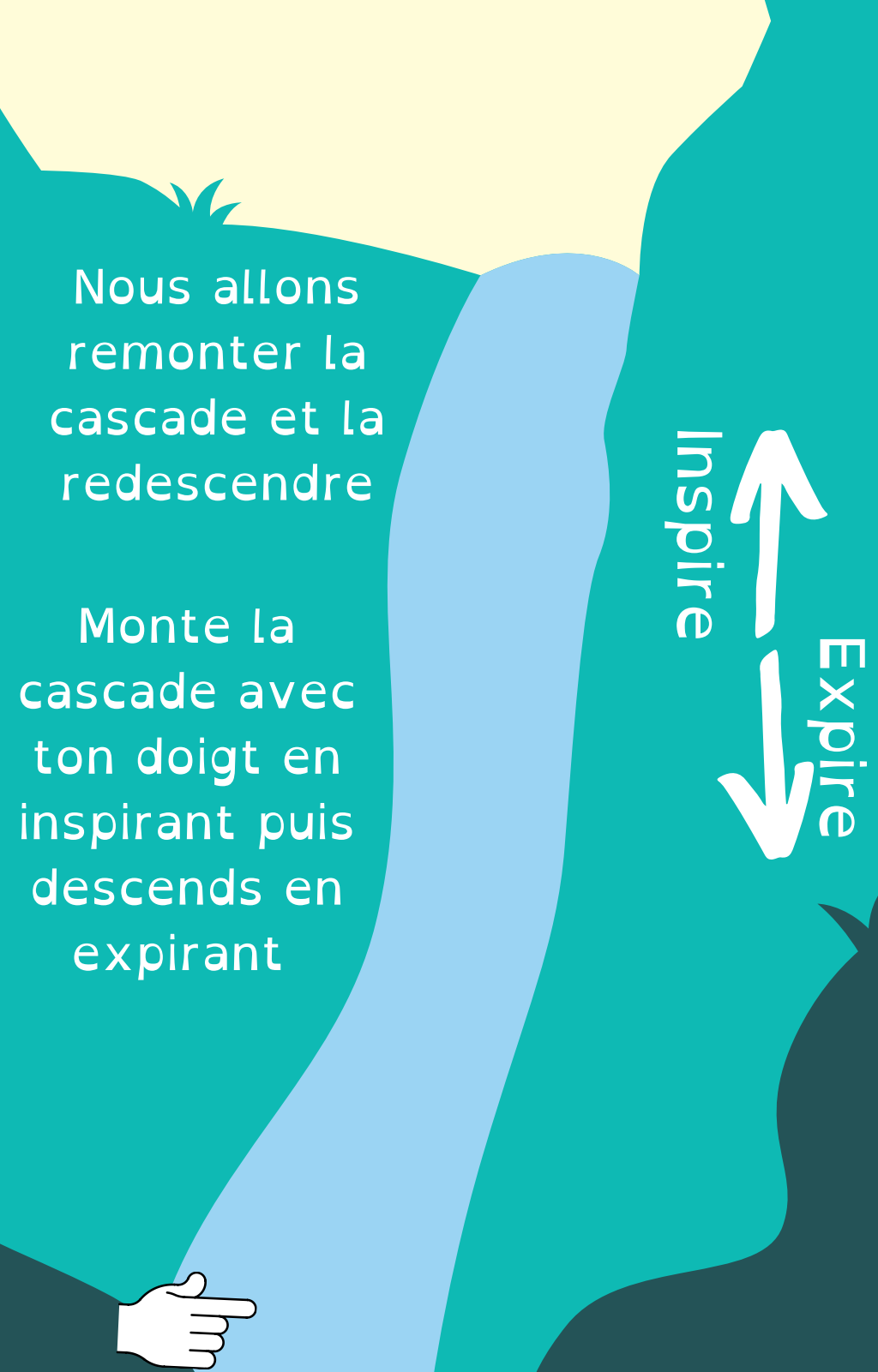
Maintenant, place ton
doigt sur la terre et
inspire et expire en
suivant la courbe



→
Expire

→
Inspire






Nous allons
remonter la
cascade et la
redescendre

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

Inspire
Expire

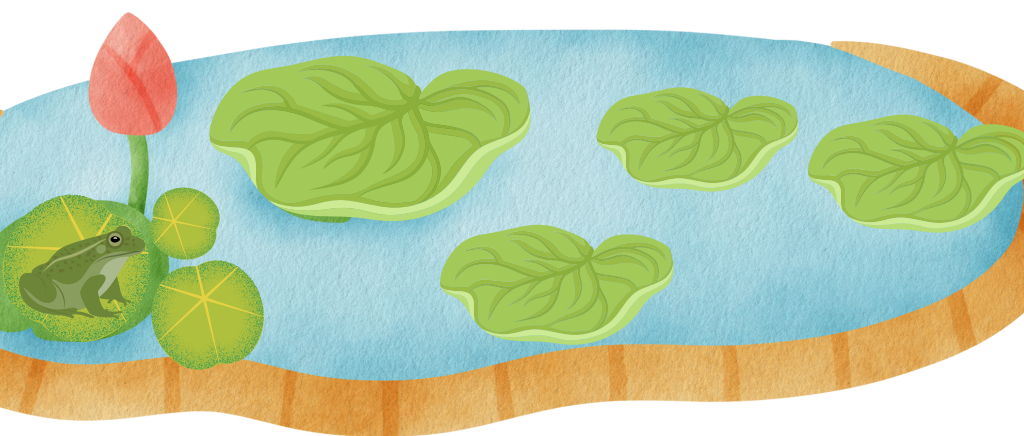


Suivons les
vagues si tu
veux bien.

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

Expire

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>