

Mon espace de calme



**Choisis le sablier qui te convient,
retourne-le.**

Pose ta main sur ton ventre, inspire par le nez et expire pas la bouche longuement. Recommence jusqu'à ce que le sable s'écoule totalement.



30
secondes



1 minute



2 minutes

Comment te sens-tu ?

2



Papapostive+