

# Mon espace de calme

1

Choisis le sablier qui te convient, retourne-le.

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



30  
secondes



1 minute



2 minutes

2

Comment te sens-tu ?



Papapositive+