

LA RESPIRATION

ÉTOILE



QUAND ?

Je me sens agité, stressé, excité ou nerveux.

COMMENT ?

- ★ Trace avec ton doigt long du côté de l'étoile, tout en inspirant profondément.
- ★ Retiens ton souffle à la pointe.
- ★ Expire en redescendant.
- ★ Continue jusqu'à ce que tu aies fait le tour complet de l'étoile.