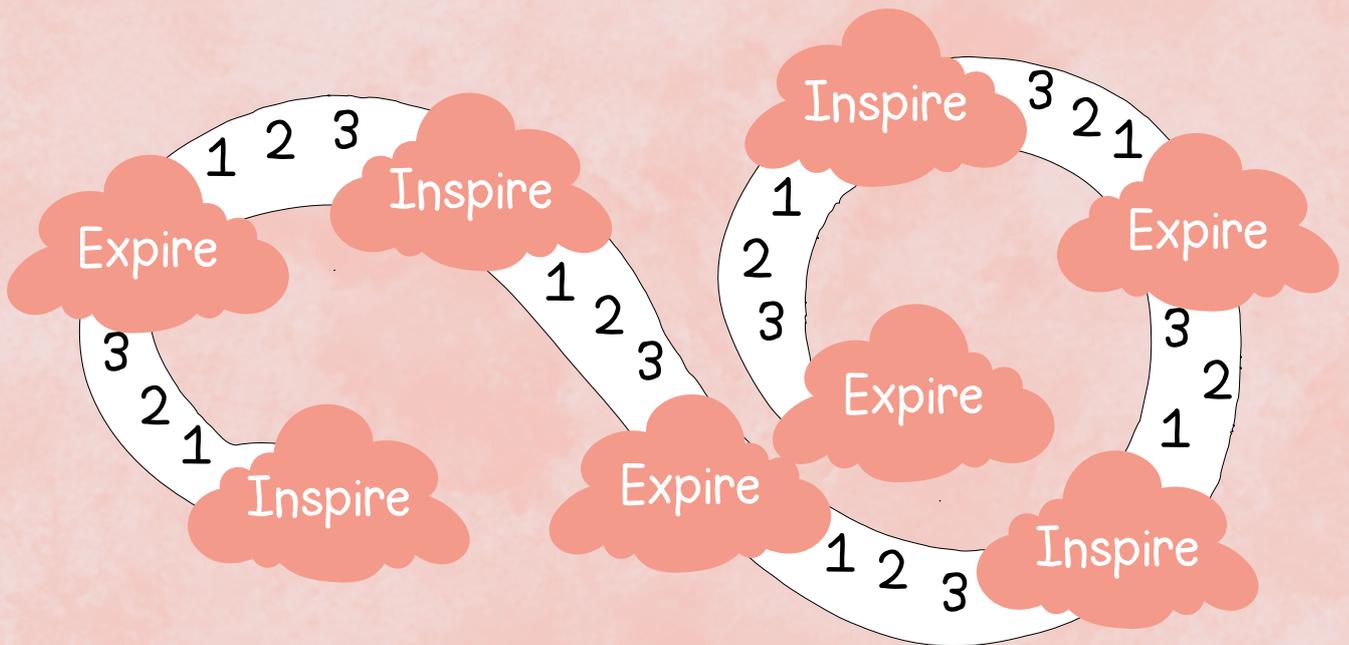




## L'escargot de la respiration



1

Installe toi confortablement pour un moment de respiration

2

Pose ton doigt sur le nuage " Inspire "

3

Fais rentrer l'air par ton nez en touchant les numéros avec ton doigt jusqu'au nuage " Expire "

4

Répète ainsi de suite, jusqu'à la dernière bulle " Expire " de l'escargot



Fais cet exercice à chaque fois que tu te sens fatigué.

La respiration est magique pour faire rentrer le calme à l'intérieur de ton corps.

