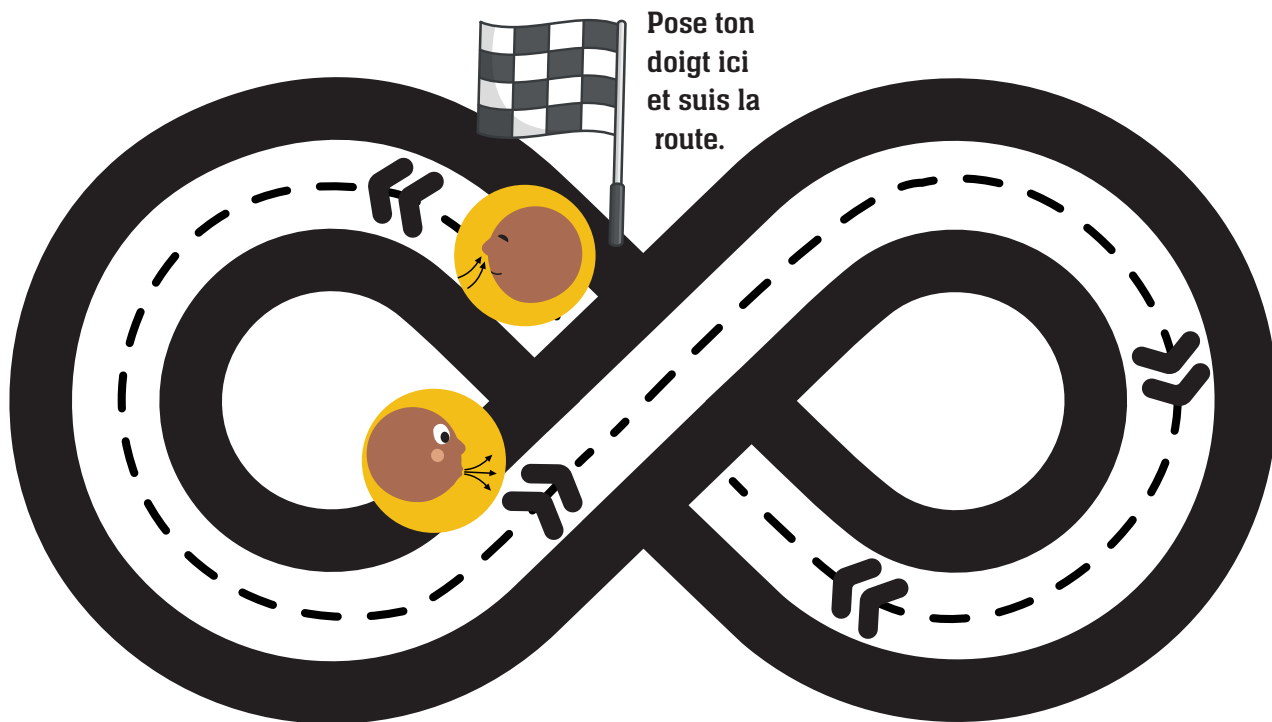


Exercice 2

Je suis la route de l'infini

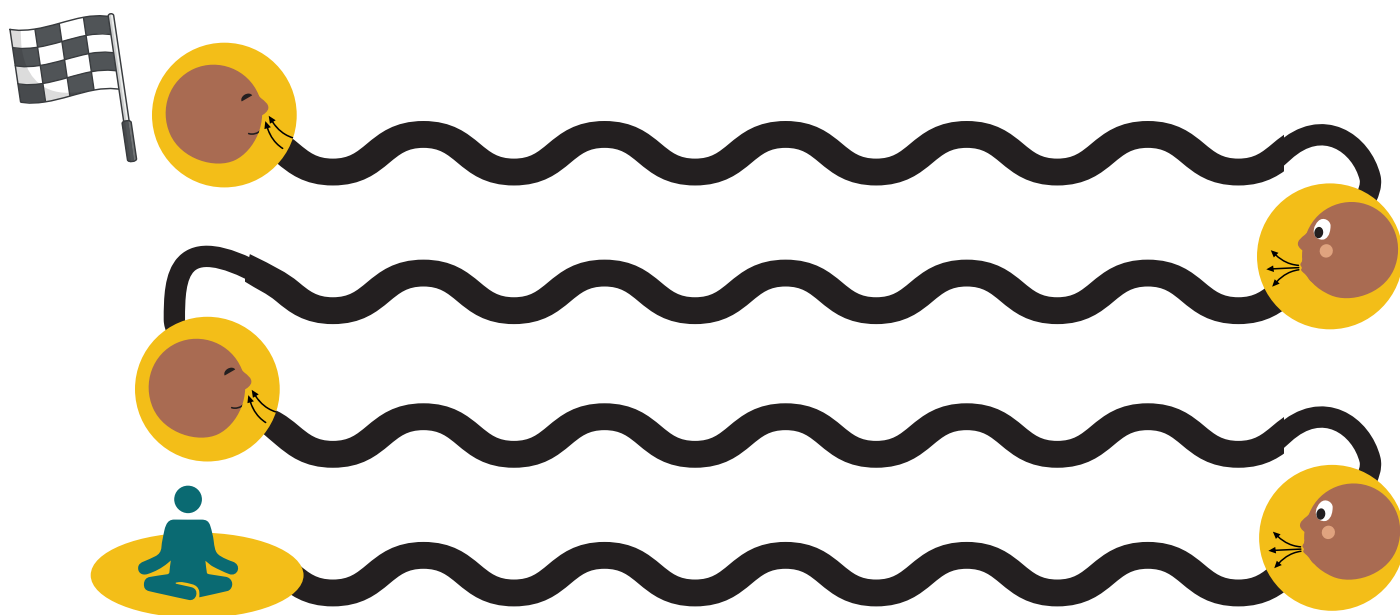


hoptoys.fr



Exercice 6

Les vagues



hoptoys.fr

Petits exercices pour la concentration

Légende



Souffle !

Inspire !

Retenir son souffle.

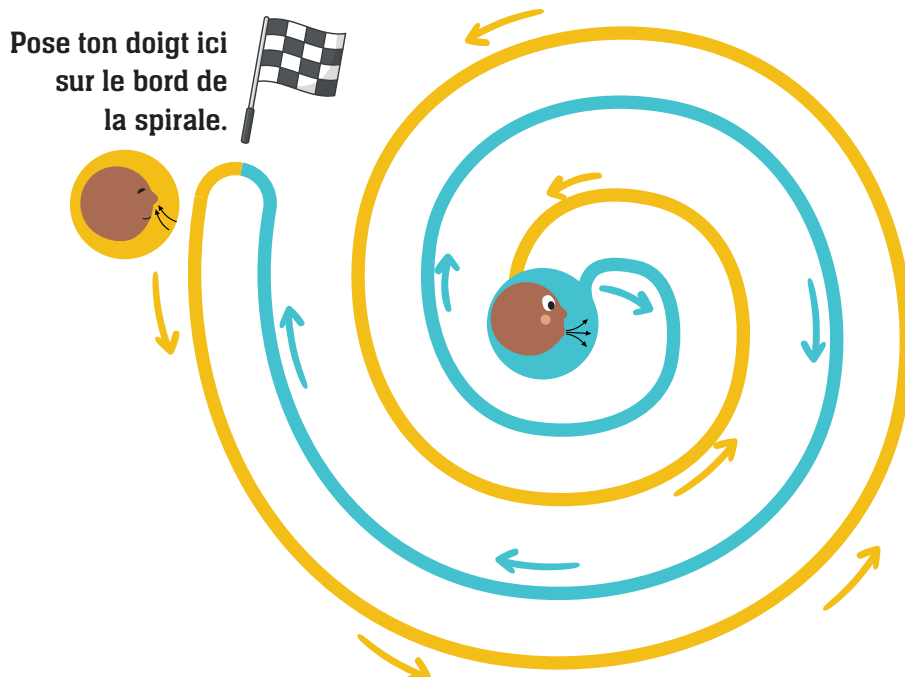
départ

**Je retrouve mon calme,
je me sens apaisé.**

hoptoys.fr



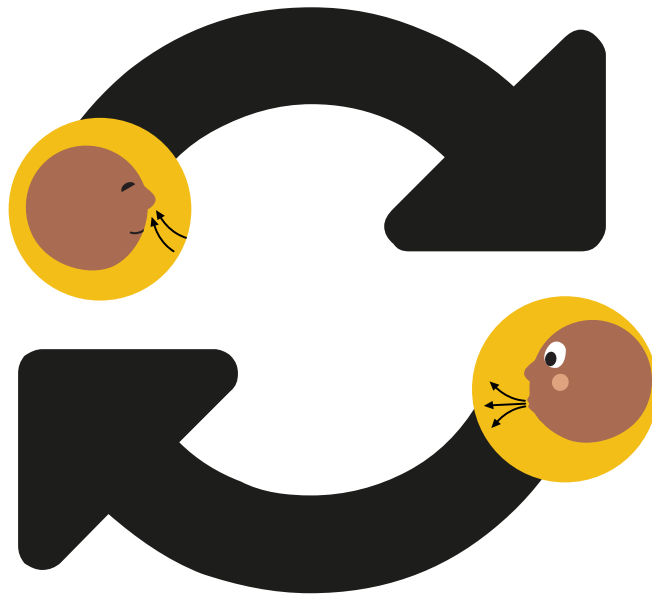
Exercice 1 Le souffle sui suit la spirale



hoptoys.fr

Exercice 4

Inspire - expire

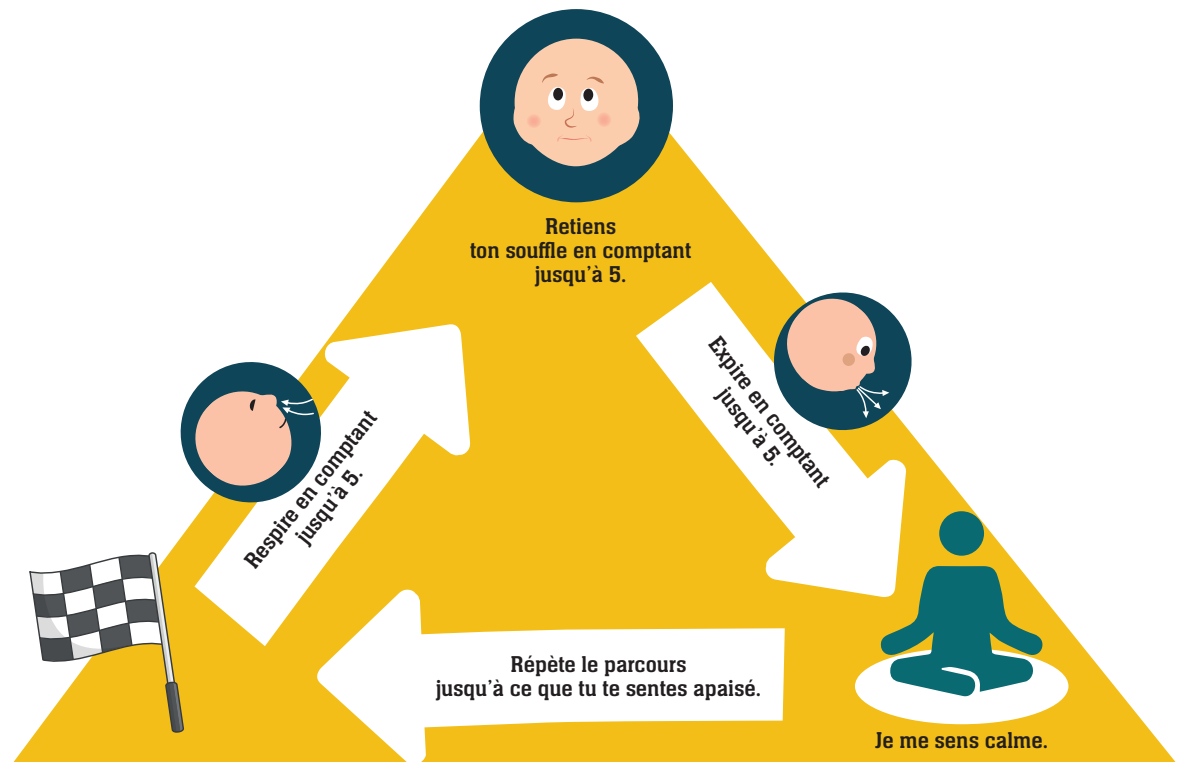


hoptoys.fr



Exercice 5

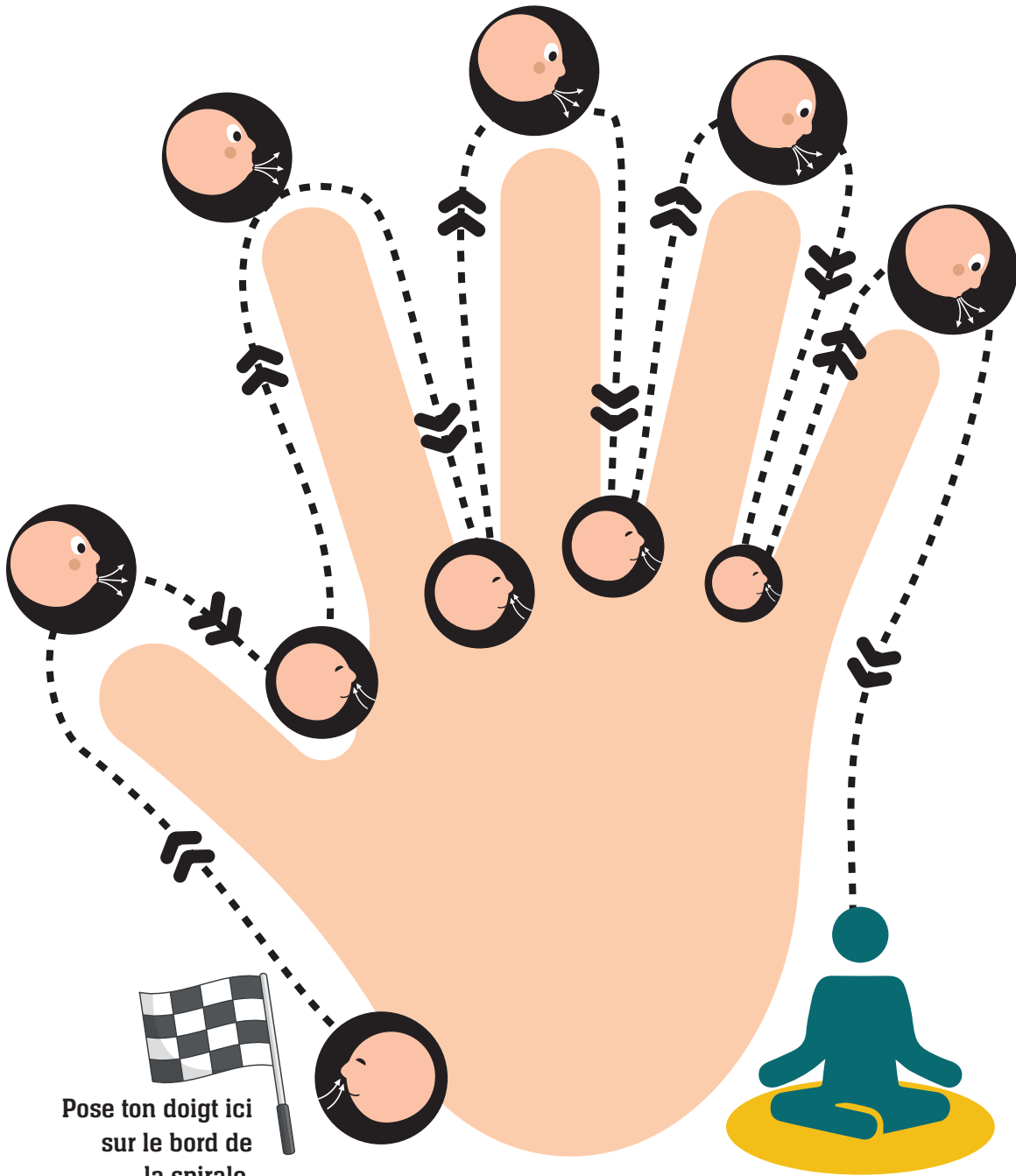
Le souffle de la détente



hoptoys.fr

Exercice 7

Avec la main



Pose ton doigt ici
sur le bord de
la spirale.

Exercice 3

Je fais des allers-retours sur les couleurs de l'arc-en-ciel

