

Retour au calme

Voici 4 postures pour t'aider à revenir au calme :

Posture 1 : La tortue



Je fais une pause

- ✿ Ça calme ma tête
- ✿ Je me sens en sécurité

Posture 2 : La fleur



Je respire avec une fleur

- ✿ Le corps s'adoucit
- ✿ Je me sens léger-e

Posture 3 : L'abeille



Je fais bzzzz comme une abeille

- ✿ Ma tête se calme
- ✿ Mon corps se détend

Posture 4 : L'enfant



Je me repose en boule

- ✿ Je suis tranquille
- ✿ Mon cœur est apaisé