

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 bzzzzz comme uneabeille

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

Posture 4 : L'enfant



Je me repose en boule

- * Je suis tranquille
- * Mon cœur est apaisé

