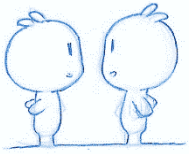


Séance 2. Relâche-toi



Me revoilà 😊

Alors aujourd'hui, comment te sens-tu ?

Comment te sens-tu?



- Commence par suivre la séance vidéo « Relâche-toi »

Après la séance, tu te sens....

→ **Fatigué (e) – calme – relâché(e) – bizarre**

Un autre mot ? _____

- Installe-toi dans un endroit calme de la maison...

Et si, on créait une petite bulle de calme autour de soi ?

→ Qu'aimerais-tu y mettre pour te sentir bien ?

→ Dessine-toi dans ta petite bulle de calme ☺ :

Lorsque le besoin se fait sentir, replace-toi dans ta petite bulle de calme et pratique cette séance !

A bientôt,