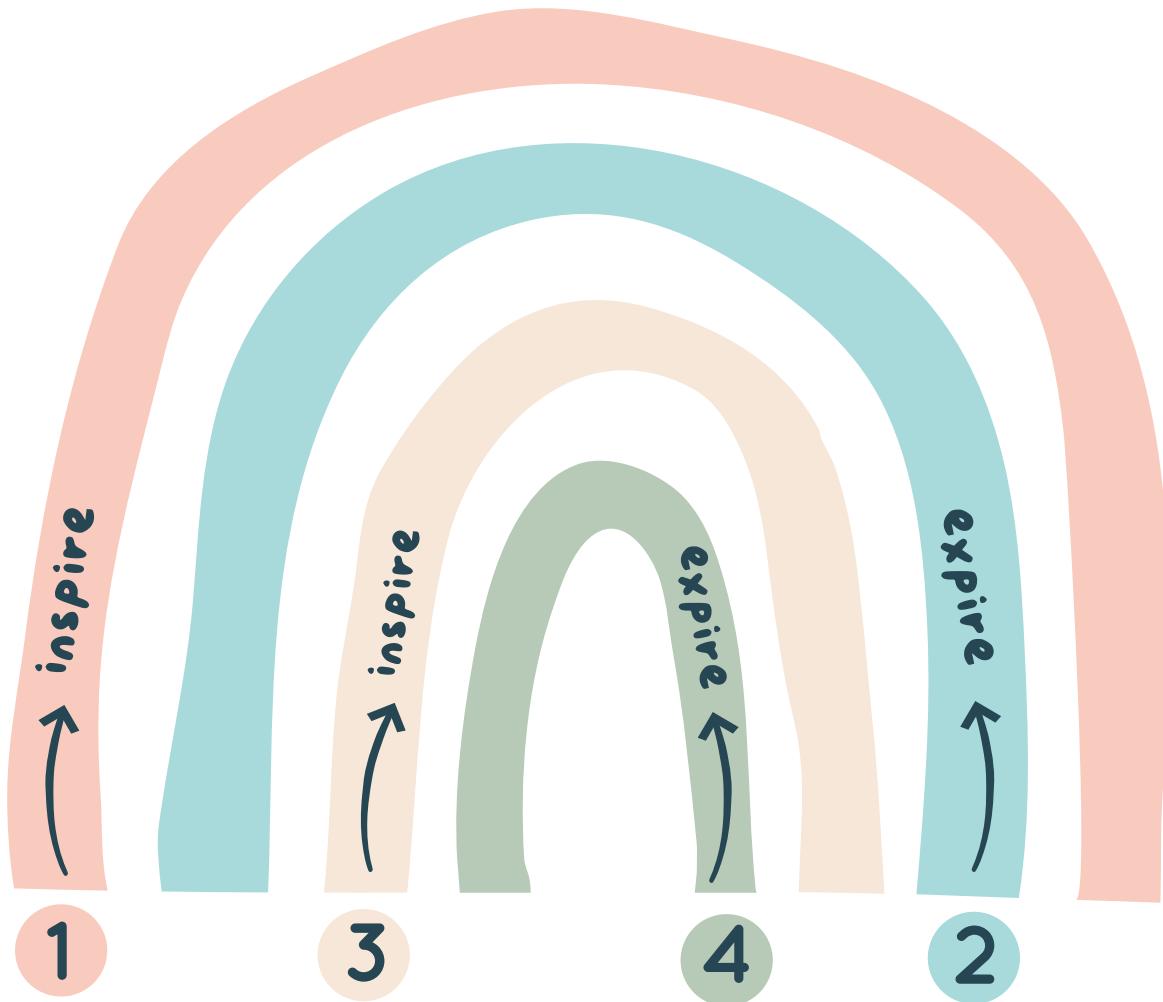


La respiration

arc en ciel



Place ton doigt sur le n°1.
Suis doucement la couleur avec ton doigt en inspirant.
Place ton doigt sur le n°2.
Suis doucement la couleur avec ton doigt en expirant.
Continue avec les numéros 3 et 4.
Recommence jusqu'à te sentir calme et détendu.