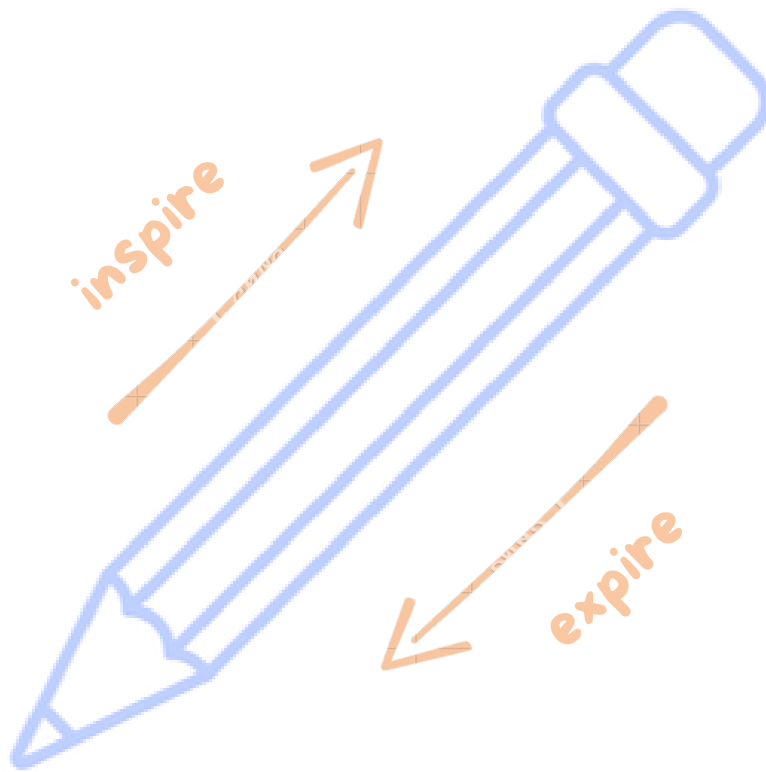


LA RESPI DU CRAYON



- Place ton doigt sur la pointe du crayon et fais-le glisser lentement jusqu'à la gomme en inspirant par le nez
 - Puis fais le chemin inverse en expirant par le nez
- Recommence au moins 3 fois !



la respiration aide à se concentrer,
c'est comme si tout se posait à
l'intérieur de toi

