

Exercice de respiration



Avec cet exercice, tu apprends à respirer consciemment et à te calmer tout(e) seul(e) :
Place tes mains sur ton ventre pour sentir les mouvements de ta respiration.

Inspire lentement par le nez,
puis fais une courte pause,
et expire par la bouche.

Maintenant tu arrives à te calmer tout(e) seul(e),
comme Aiana !