



Le papillon de la concentration



Mets ta main droite au niveau du cœur

Mets ta main gauche par dessus pour former un papillon

À l'inspiration, le papillon ouvre ses ailes : tes mains s'écartent

À l'expiration, souffle et ramène tes mains vers ton cœur, comme si le papillon fermait ses ailes



Fais cet exercice à chaque fois que tu te sens fatigué.

La respiration est magique pour faire rentrer le calme à l'intérieur de ton corps.

