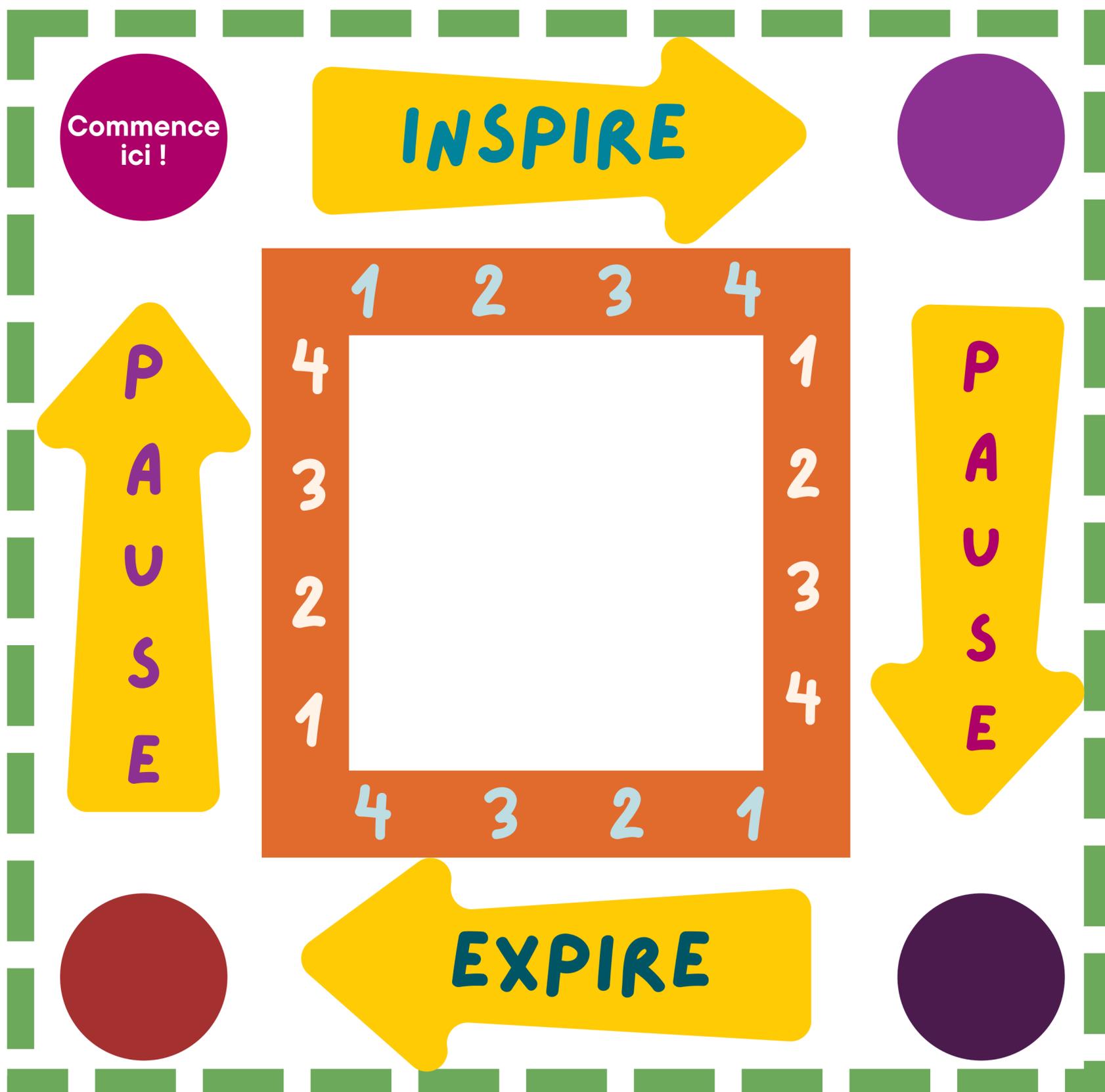


# RESPIRATION EN BOÎTE



## Tu te sens en colère ou stressé ?

Utilise ce modèle et dessine le carré avec ton doigt tout en respirant :

- inspire en comptant jusqu'à 4,
- pause pendant 4 temps,
- expire en comptant jusqu'à 4, puis
- pause encore durant 4 temps