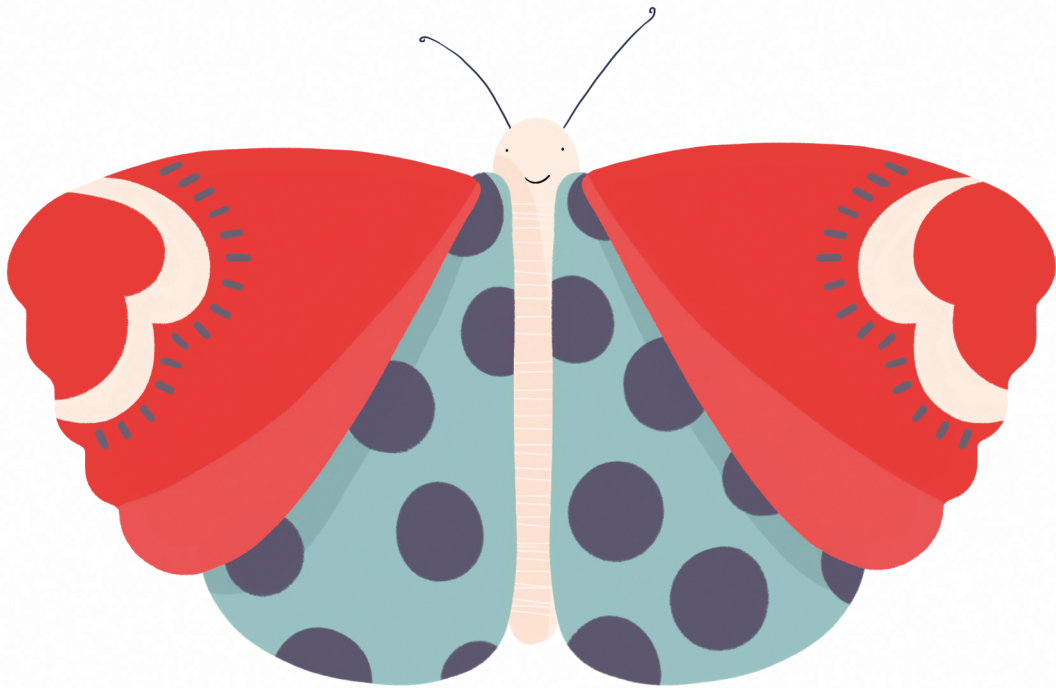


La concentration du papillon



Mets ta main droite sur ton cœur. Pose ensuite ta main gauche sur ta main droite et joins tes pouces. Tu peux soulever tes mains de haut en bas comme un papillon tout en respirant lentement.

Lorsque tu respirez, les ailes du papillon se soulèvent. Quand tu expires, les ailes du papillon s'abaissent.

Fais-le dix fois. Tu **te sentiras calme et concentré** et prêt à t'amuser !