



Rituel du matin

Debout, pieds écartés,
prends une profonde inspiration en gonflant le
ventre de manière exagérée.

Expire en soufflant l'air par la bouche et imite
une personne qui rit en changeant de voyelle sur
le rire : Ha, ha ! puis Hé, hé ! puis Hi, hi ! puis Ho,
ho ! Hu, hu ! et Hou, hou !

Tu peux rire en te mettant dans la peau d'un
animal qui rit : une souris, un gros éléphant, un
ouistiti...

Et finir la séance par un gros câlin.

Oscar
& Zoé