

# Étapes de la relaxation



1. Va dans l'aire de repos.



2. Asseois-toi sur une chaise, un fauteuil poire ou sur le sol.



3. Pense à un endroit qui est relaxant pour toi.



4. Respire lentement et régulièrement.

Compte

1 2 3 4 5



5. Remonte les épaules.  
Relaxe les épaules.

1 2 3 4 5



6. Étends les doigts, relâche les doigts.

1 2 3 4 5



7. Tends les orteils, relâche les orteils.

1 2 3 4 5



8. Respire lentement et régulièrement.

1 2 3 4 5

C'est terminé !