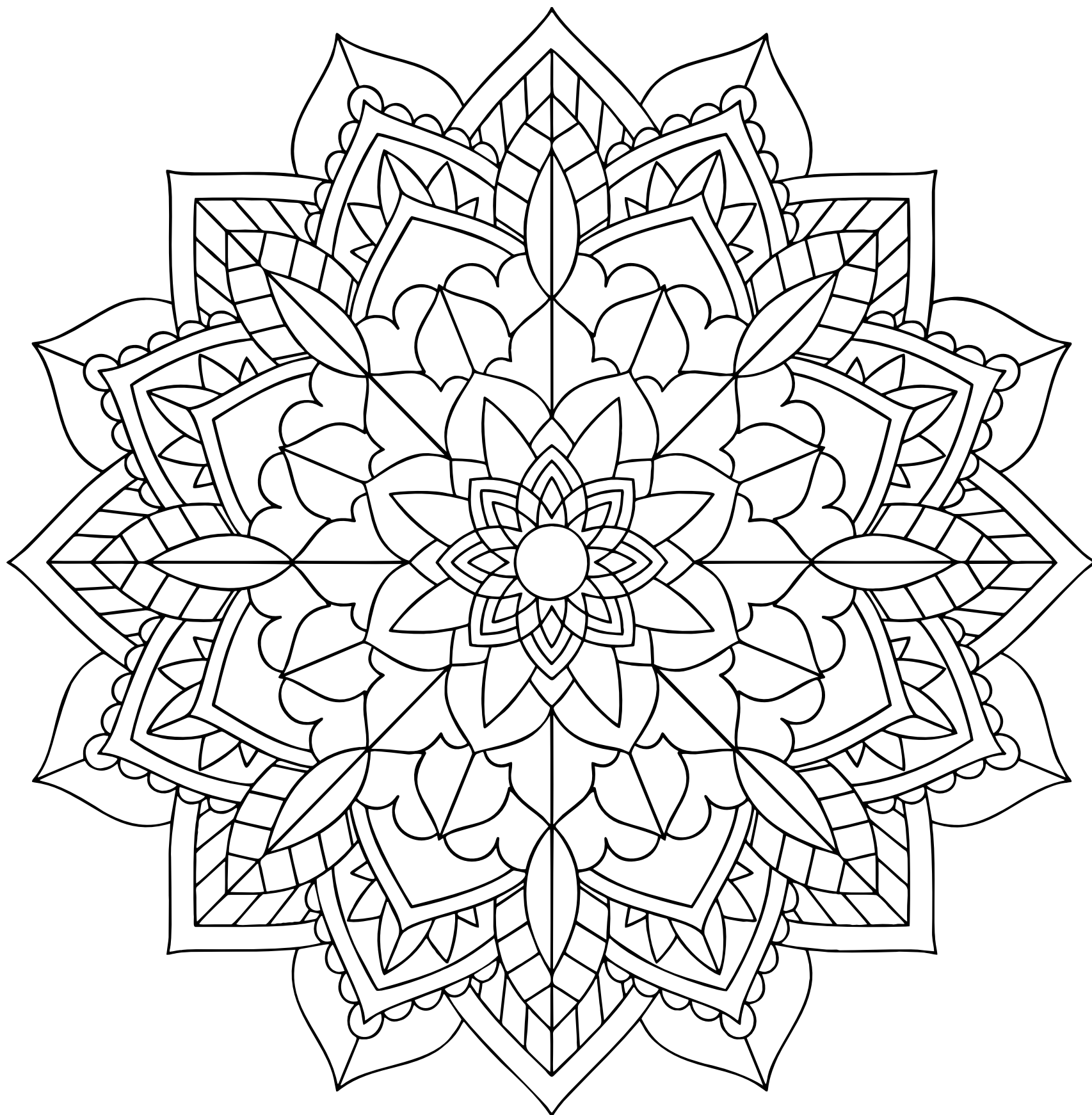




# OUTILS RETOUR AU CALME

Créer ou Colorier un mandala





# OUTILS RETOUR AU CALME

## Respiration

A FAIRE 3 FOIS PAR JOUR LE MATIN, VERS MIDI,  
VERS 16H-17H00, DANS LES TRANSPORTS...

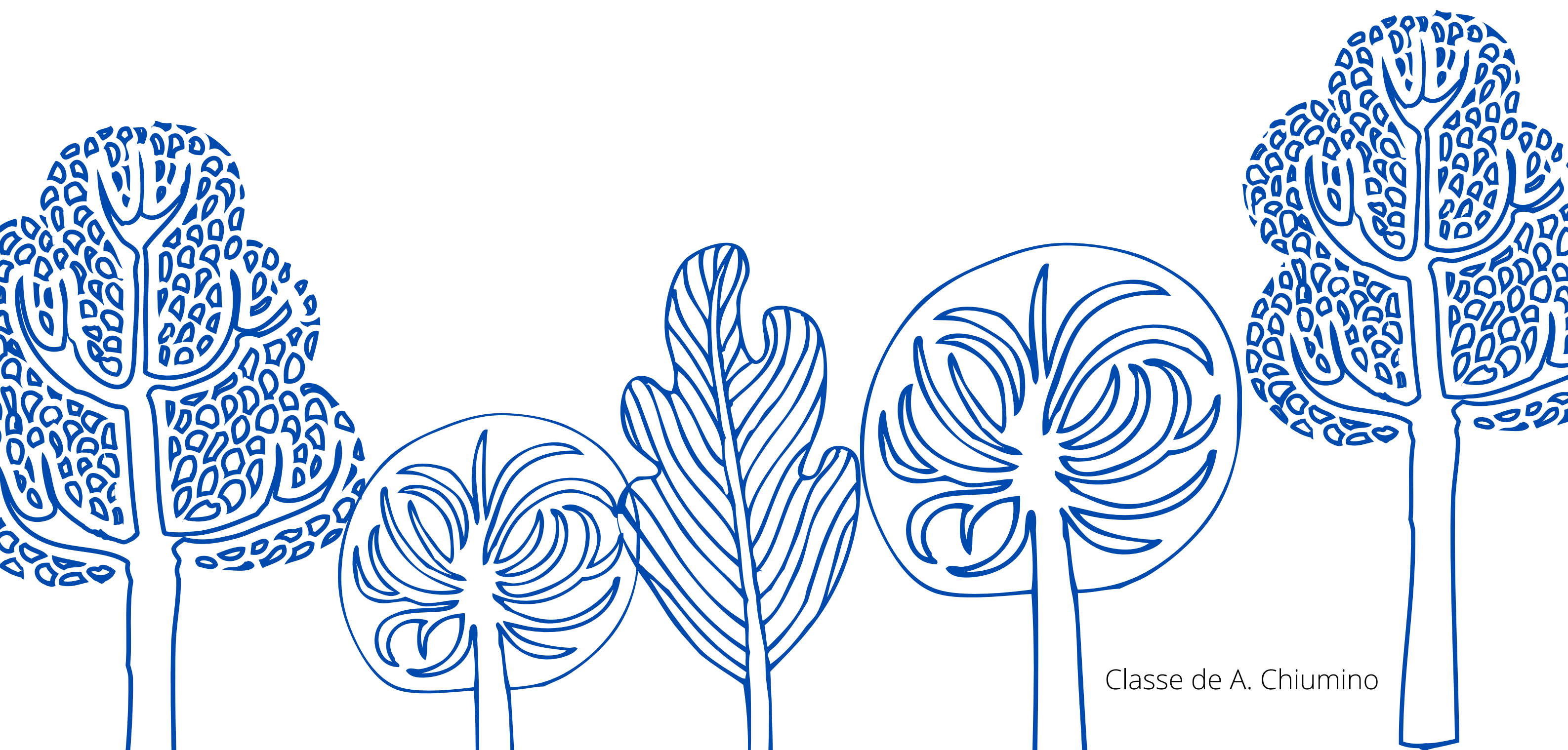


Télécharger l'application Le RespiRelax des Termes  
Alleverd sur votre téléphone ou tablette

## Respirothèque



5 minutes pour me recentrer





# OUTILS RETOUR AU CALME

## Respirer

La respiration permet de rééquilibrer le corps, l'esprit et le cœur.

Commencez par vous asseoir le dos droit et les 2 pieds bien à plat dans le sol.

Puis à partir de l'étoile, **INSPIREZ** lentement en suivant les flèches **BLEUES** et **EXPIREZ** lentement en suivant les flèches **ROUGES**. recommencez jusqu'au retour au calme..

Remerciez-vous pour ce temps de pause.

