

EXERCICE DE RESPIRATION À L'AIDE D'UNE FLEUR

- Trace, avec un doigt, le **côté droit** de la fleur tout en prenant une **profonde inspiration** de **quatre secondes**
- **Retiens** ta respiration pendant quatre secondes pendant que tu traces la **tige** de la fleur
- **Expire** pendant quatre autres secondes en traçant le **côté gauche** de la fleur
- **Répète** l'exercice quatre fois



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Pour en
savoir plus

jack.org/covid