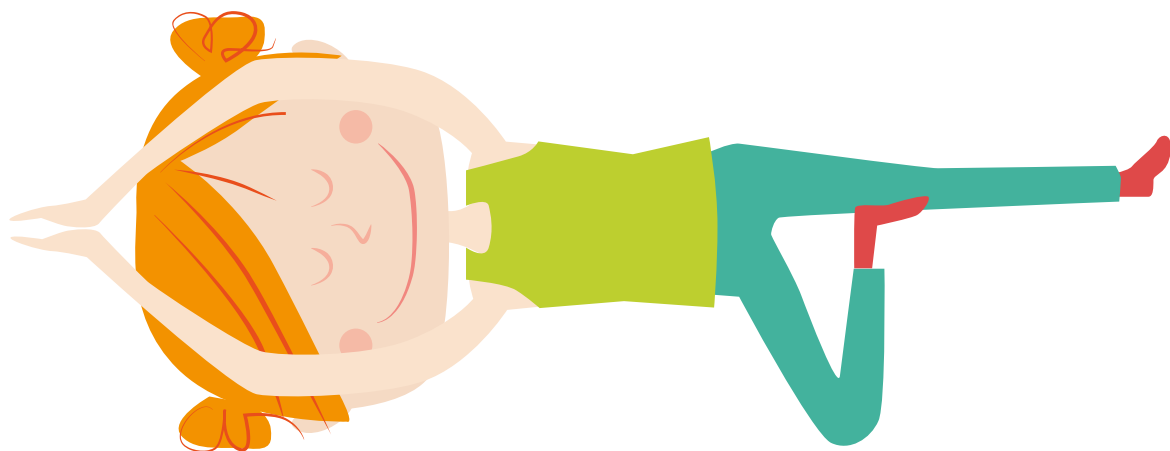


Posture de yoga  
*La posture  
de l'Arbre*



---

WWW.HOPTOYS.FR

LES CARTES  
*Bien-être & relaxation*



Posture de yoga  
La posture  
du Chien



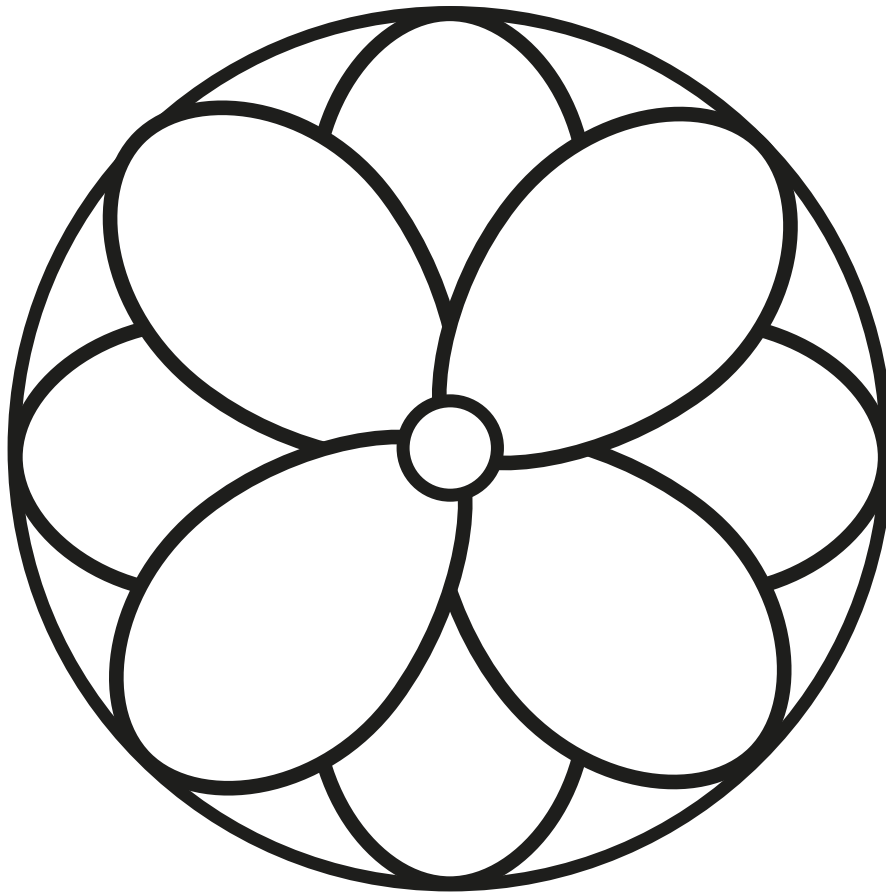
[WWW.HOPTOYS.FR](http://WWW.HOPTOYS.FR)

Posture de yoga  
La posture  
de la Tortue



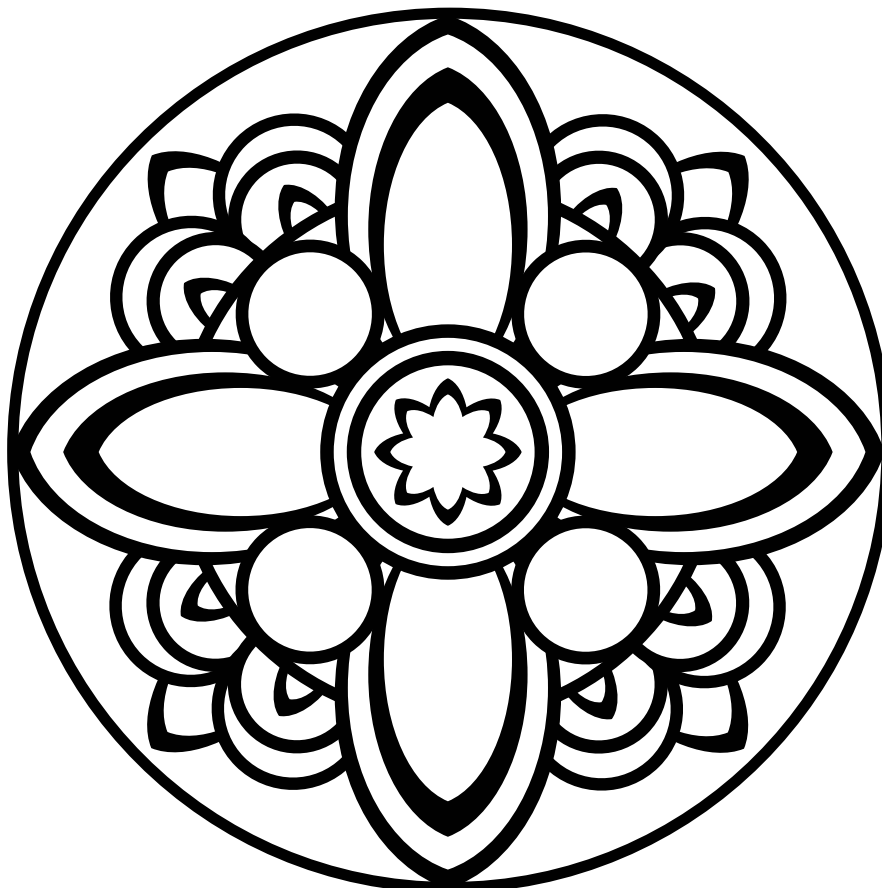
[WWW.HOPTOYS.FR](http://WWW.HOPTOYS.FR)

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



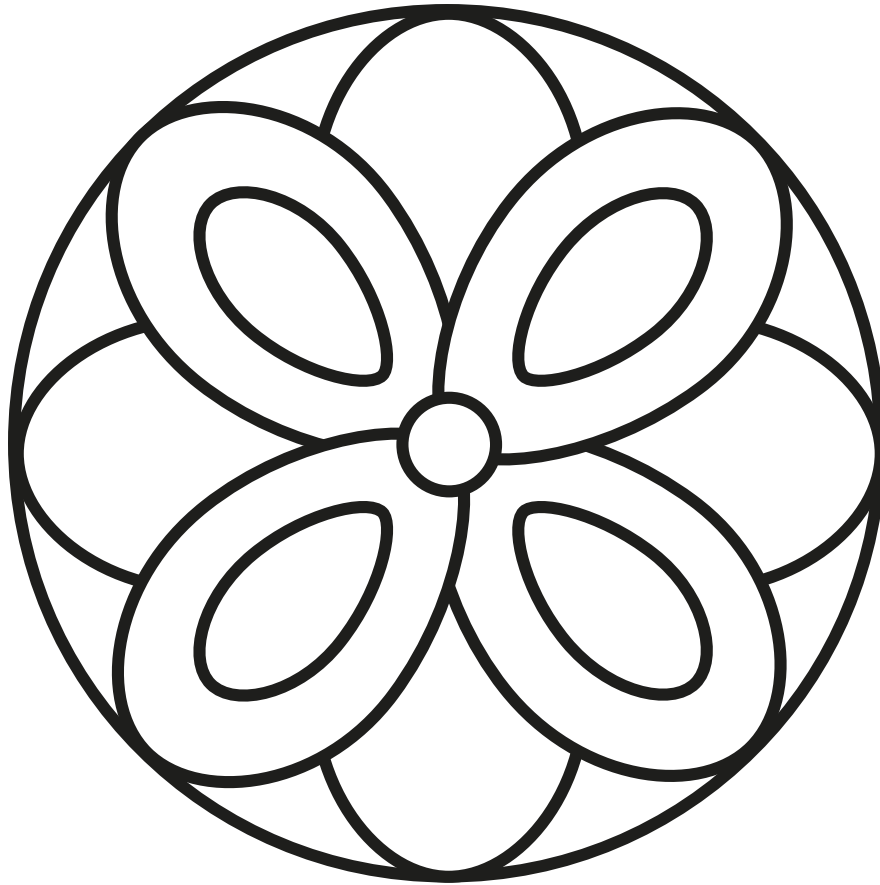
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



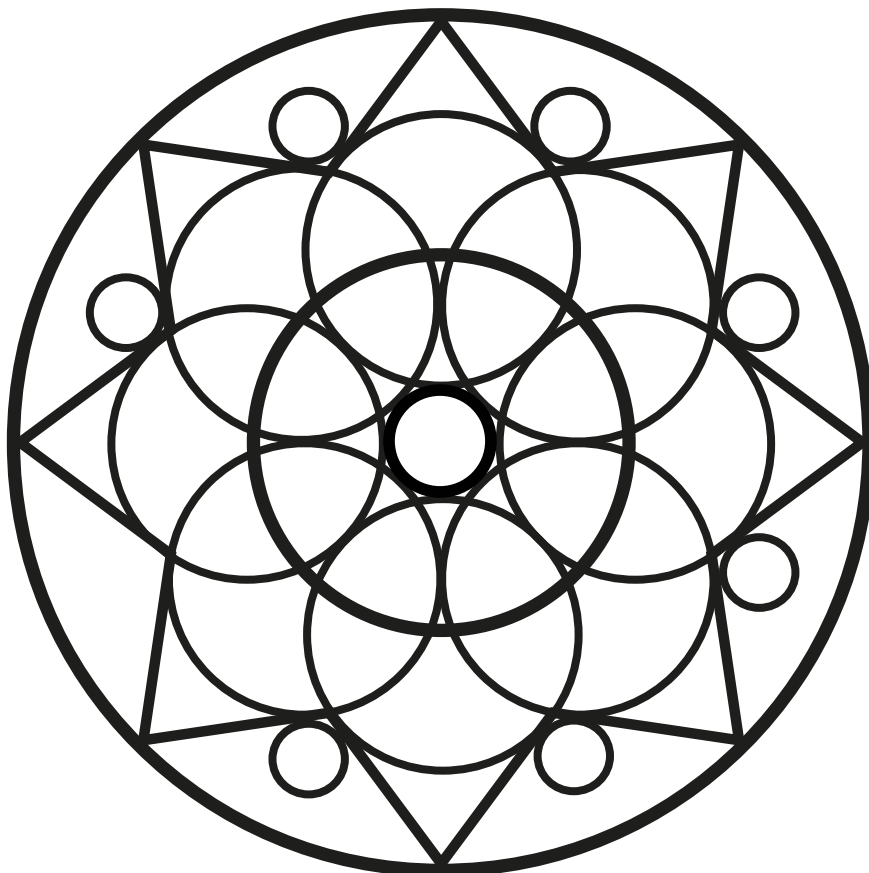
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



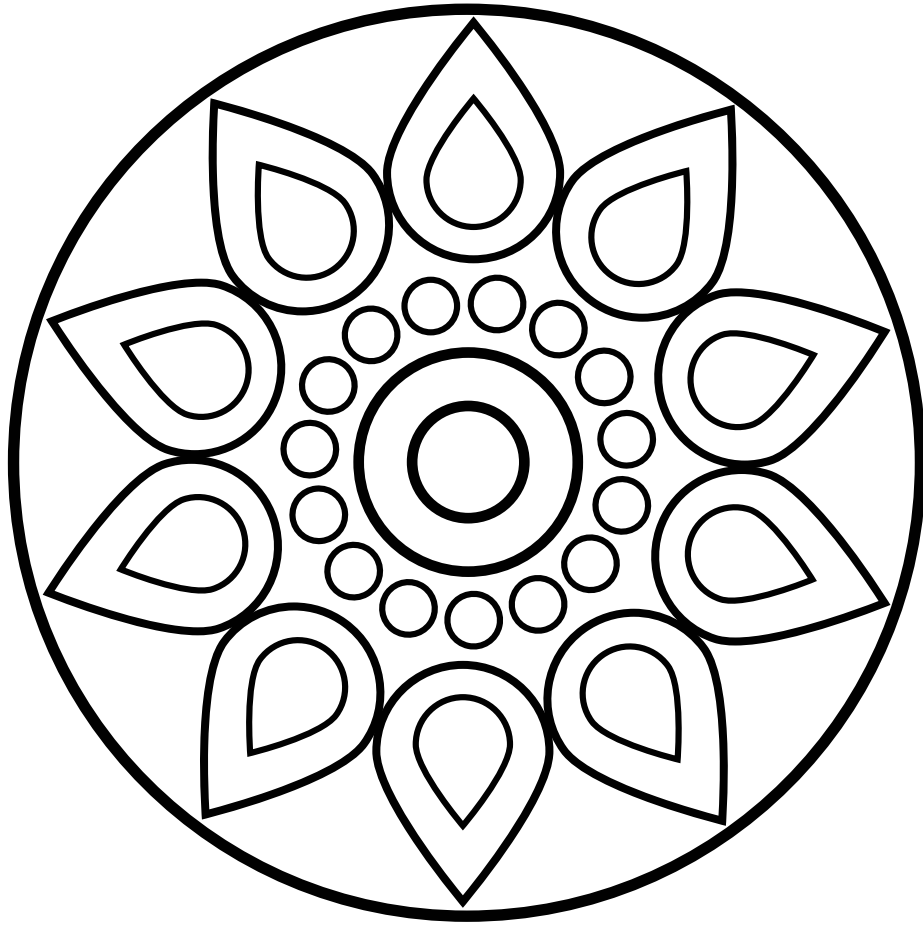
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



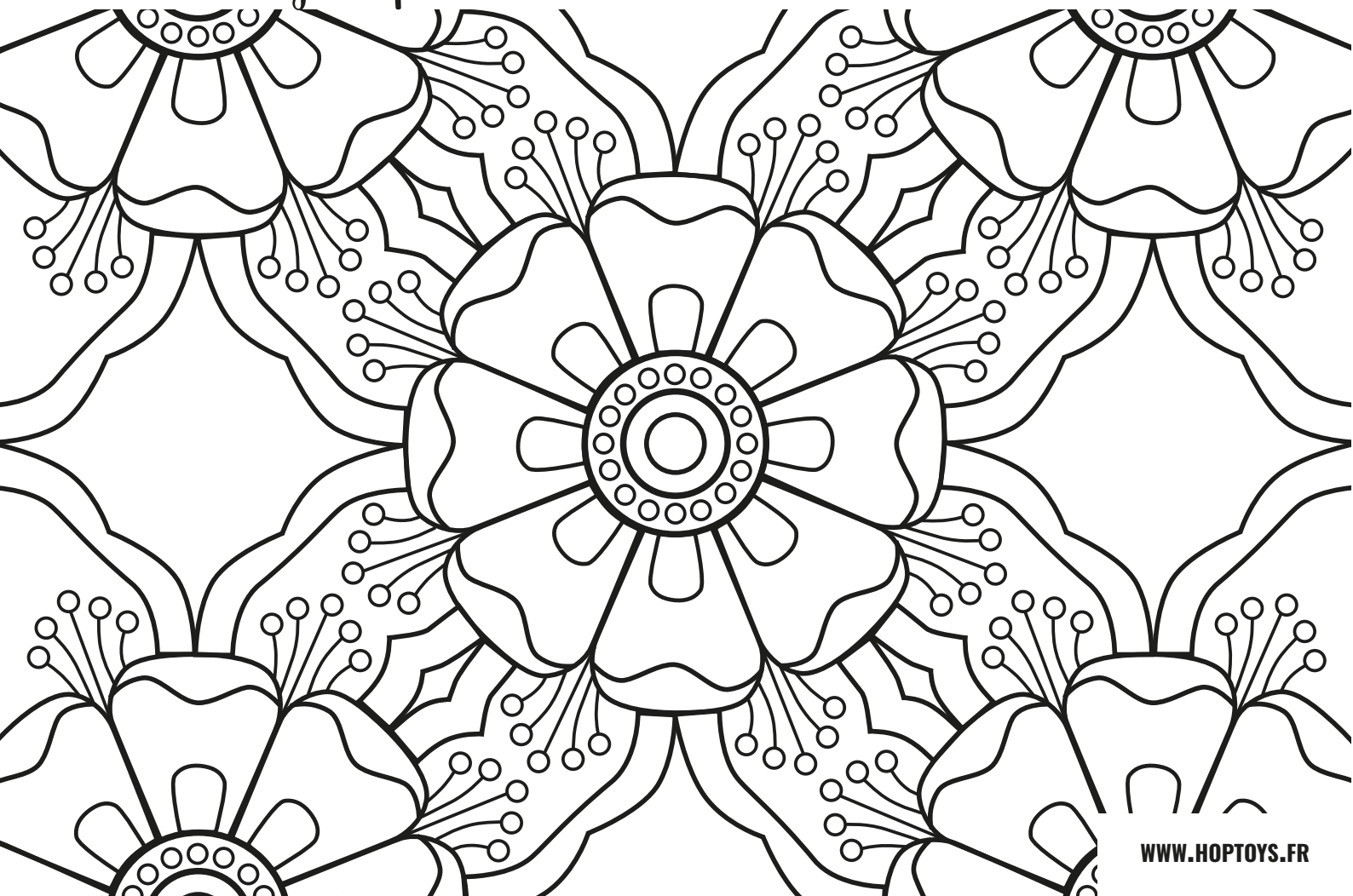
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



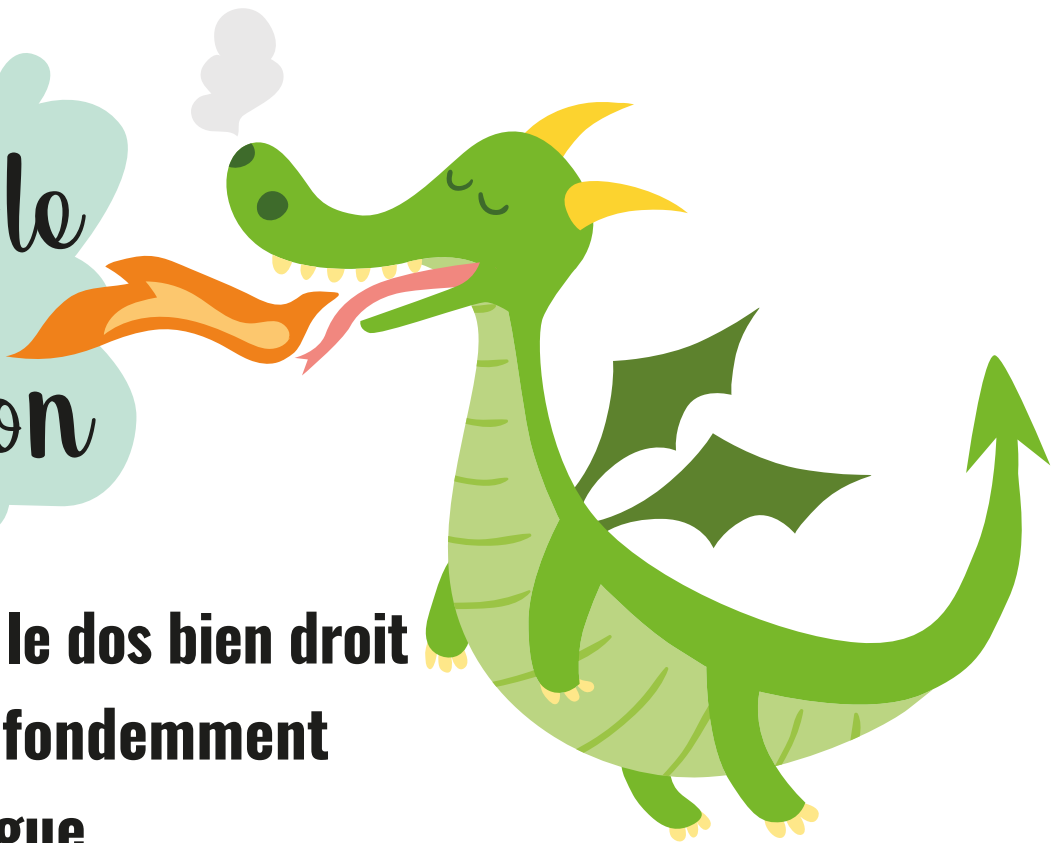
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



WWW.HOPTOYS.FR

# Le souffle du dragon








- Assieds-toi le dos bien droit
- Inspire profondemment
- Sors la langue
- Expire comme un dragon

WWW.HOPTOYS.FR

## TECHNIQUE DU 5-4-3-2-1

C'EST UNE ACTIVITÉ PARTICULIÈREMENT INTÉRESSANTE POUR AIDER LES ENFANTS À GÉRER L'ANXIÉTÉ OU LA COLÈRE.

Regarde autour de toi et cite-moi ...

- 5 choses que tu peux voir 
- 4 choses que tu peux toucher 
- 3 choses que tu peux entendre 
- 2 choses que tu peux sentir 
- 1 chose que tu peux goûter 

WWW.HOPTOYS.FR