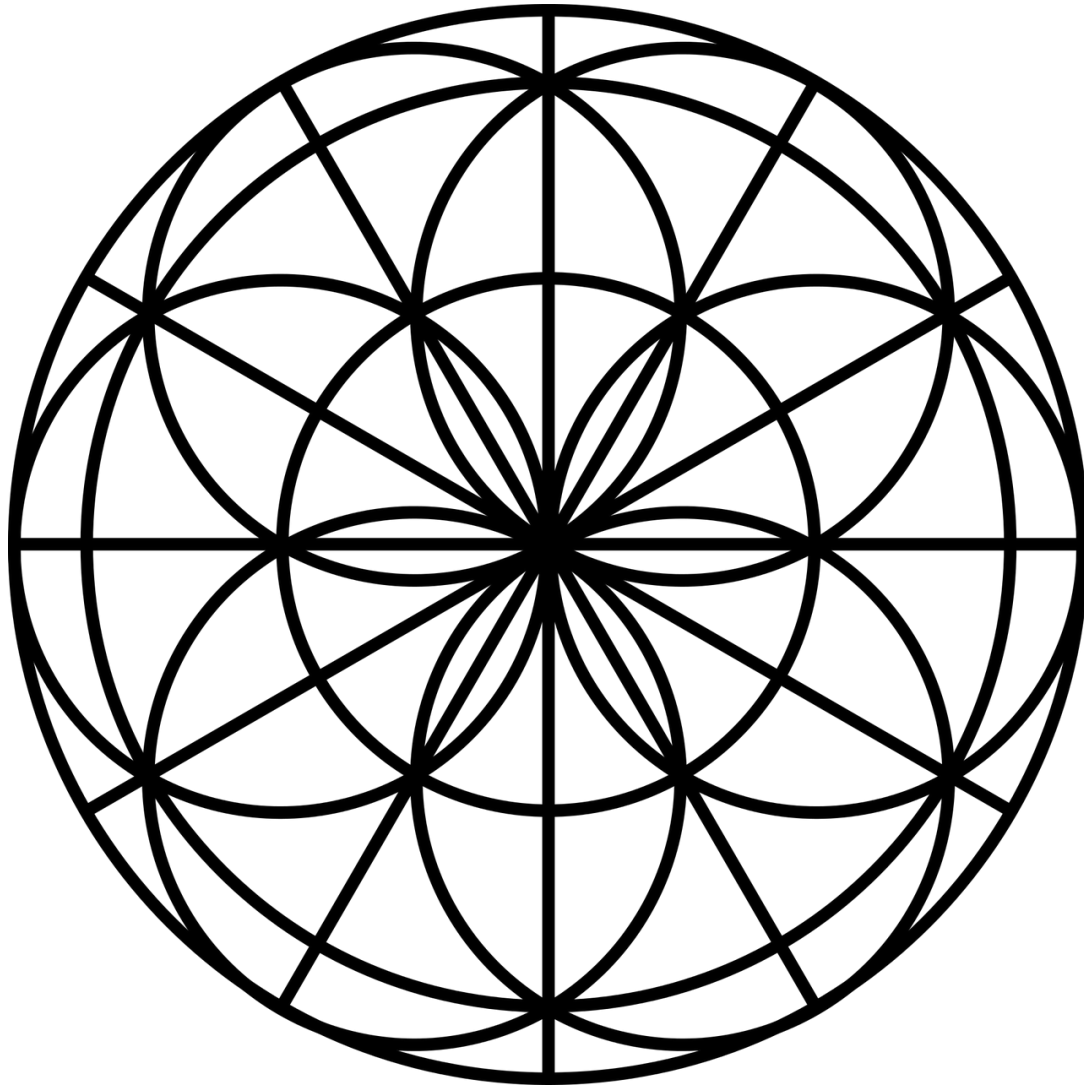


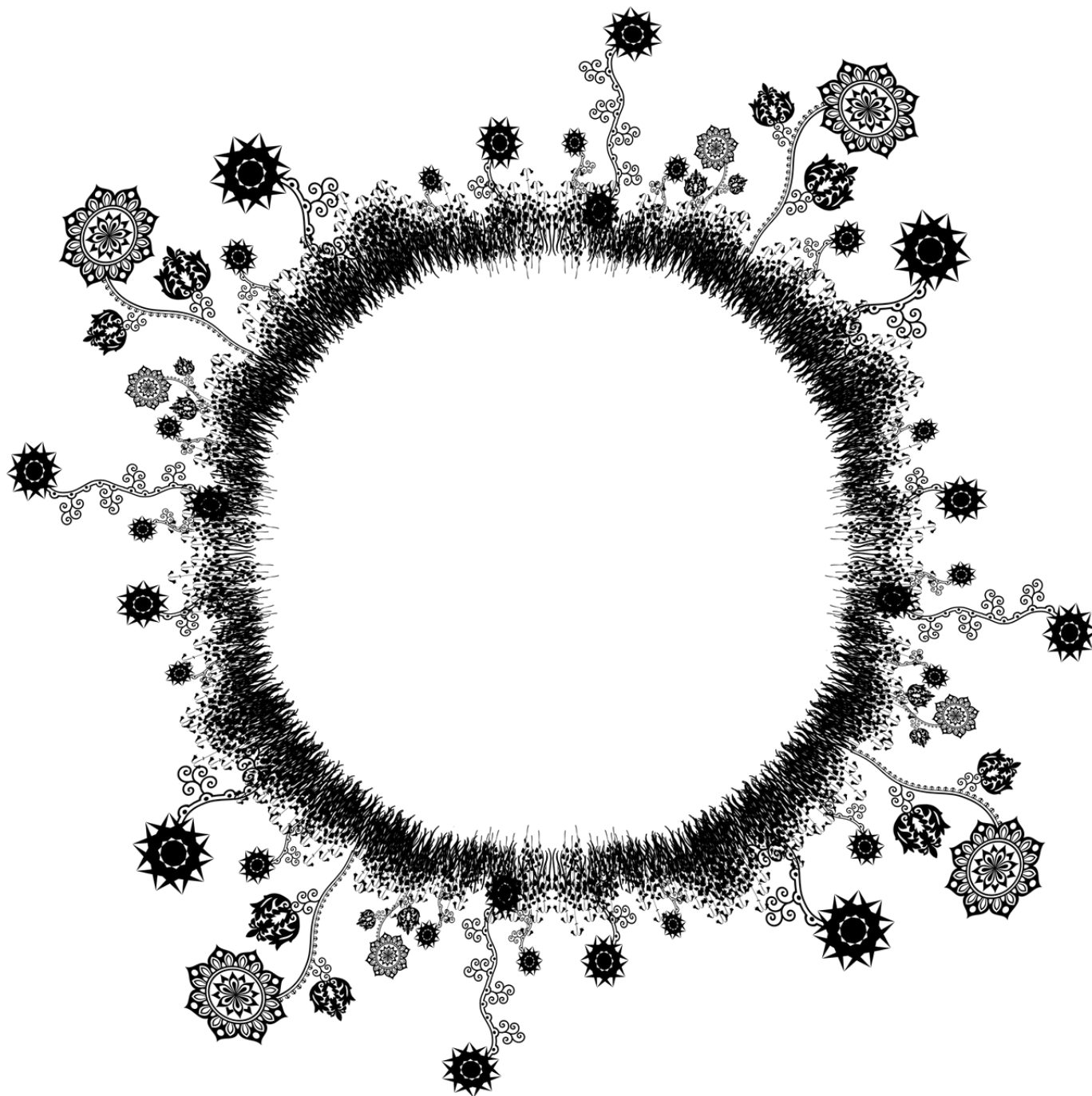


Mon cahier pour me concentrer

Gratuit

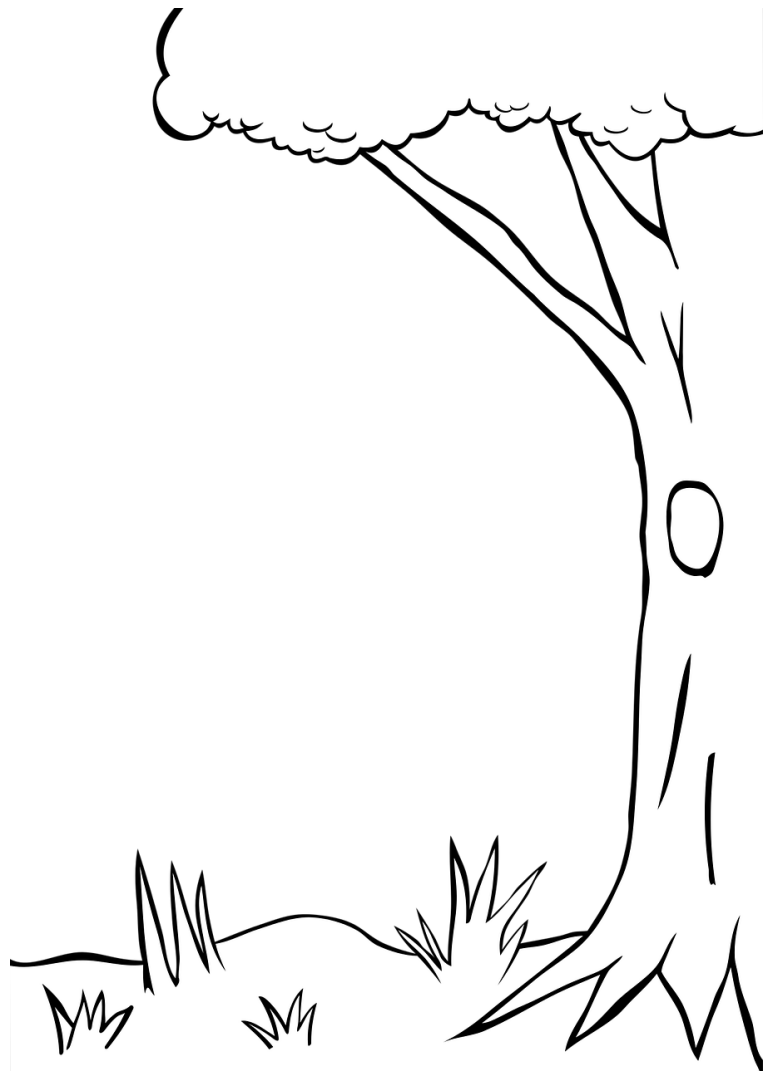
Colorie ce mandala



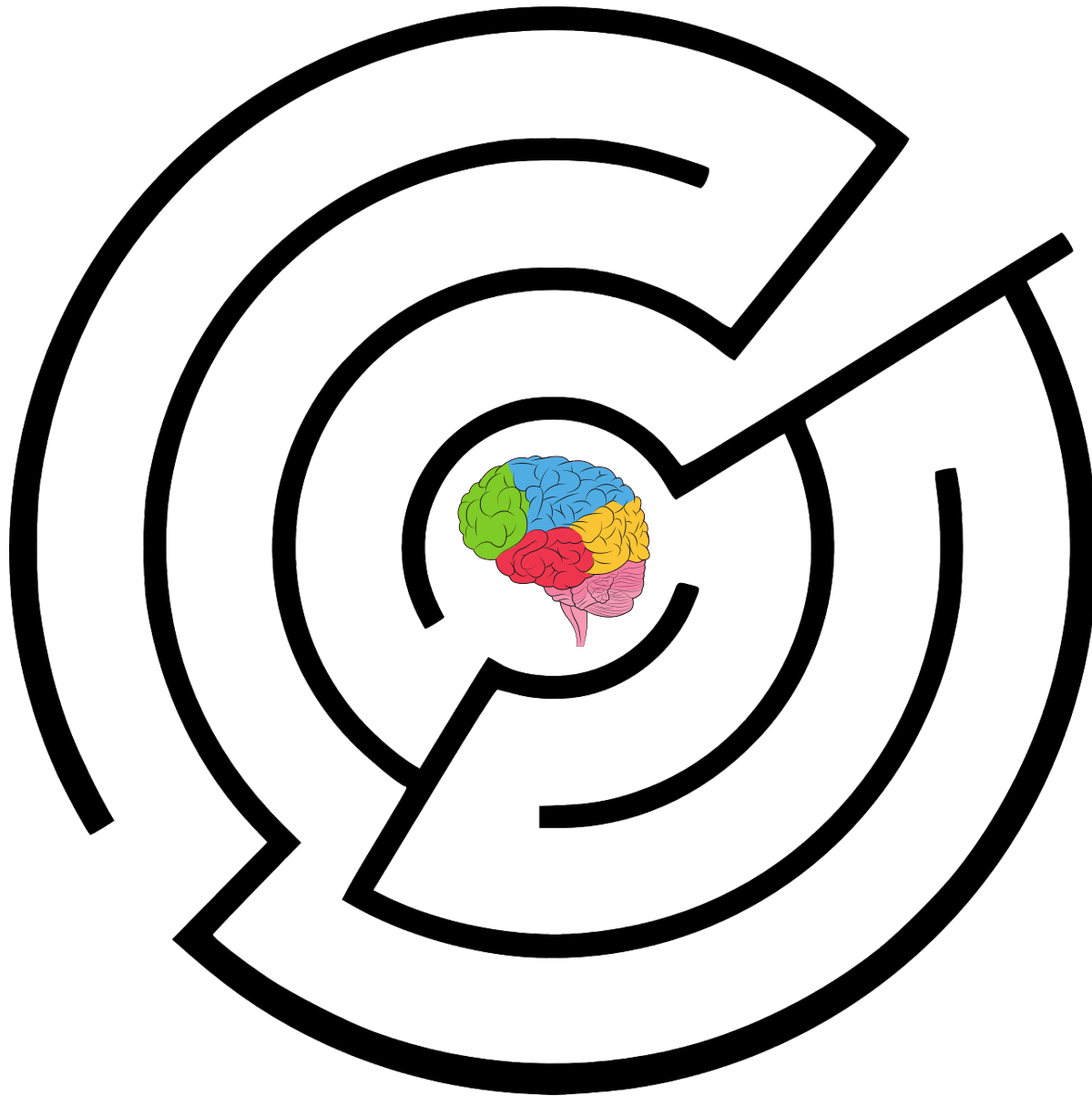


Dessine-toi au centre de ce cercle de protection

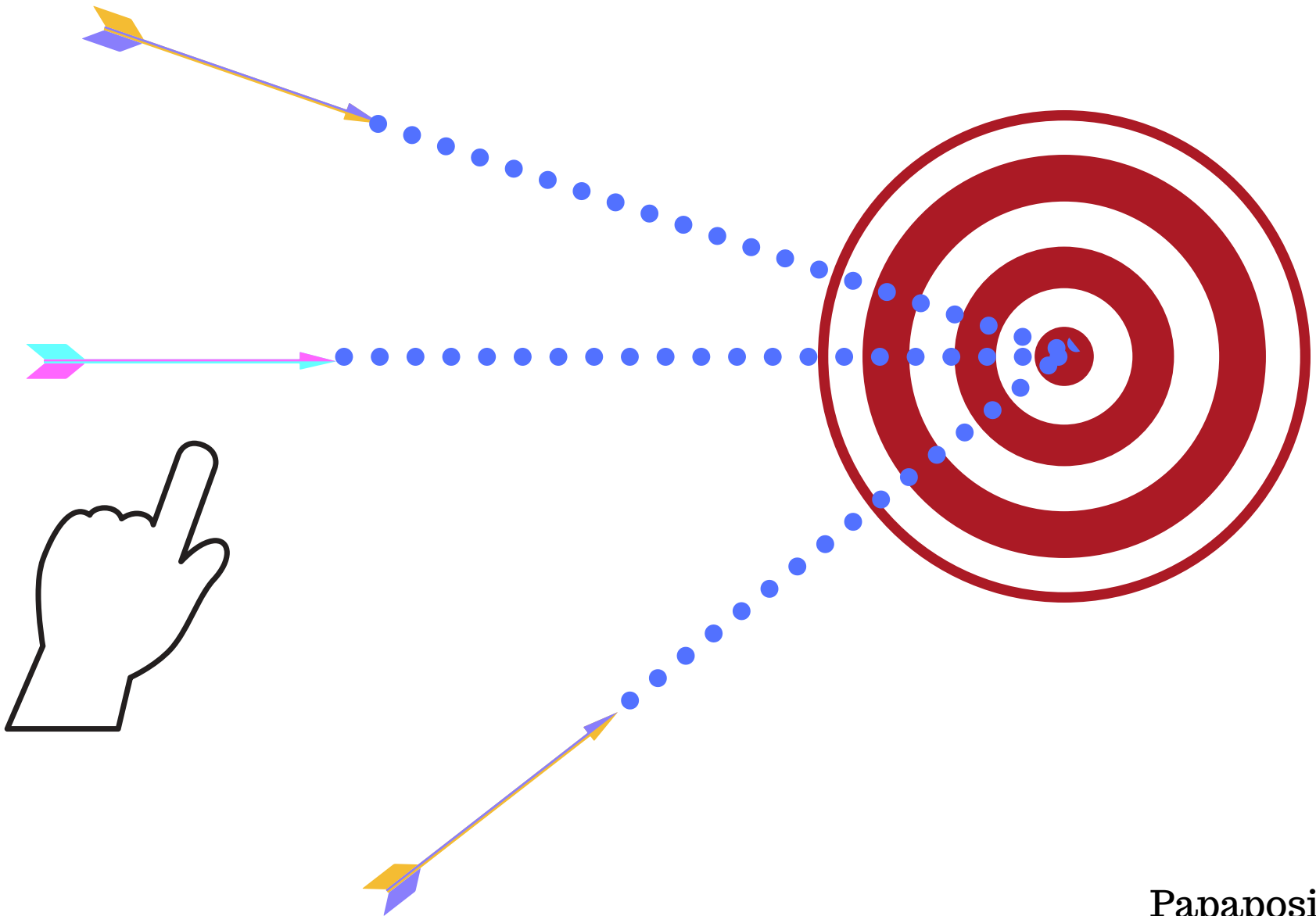
Termine ce dessin et colorie-le



Avec ton doigt, suis le labyrinthe pour atteindre
le cerveau

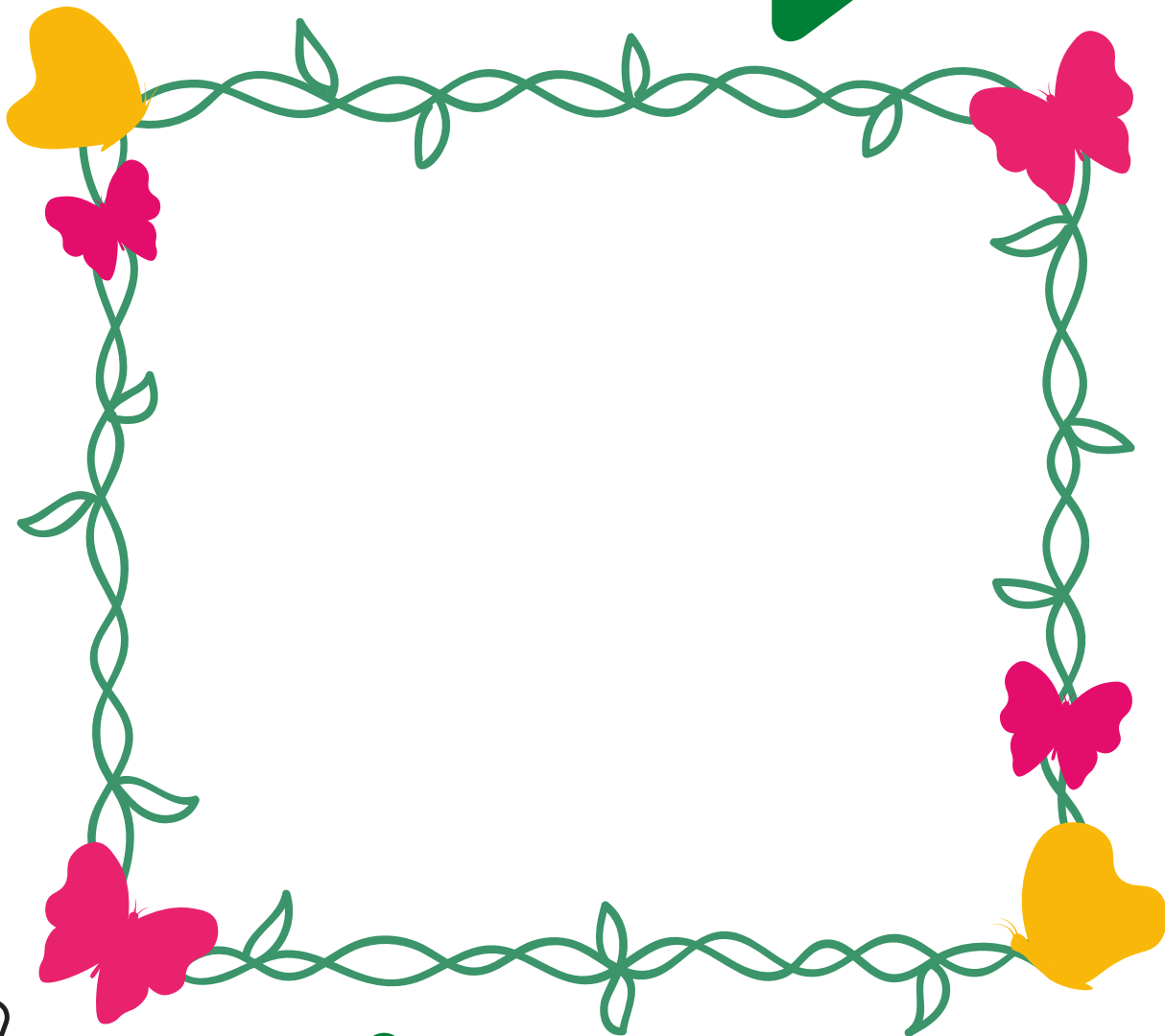


Avec ton doigt, suis la trajectoire de la flèche que tu préfères (tu peux suivre les 3 si tu veux)



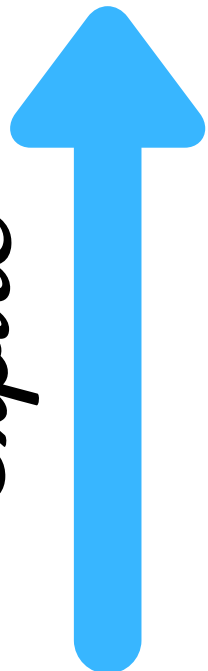
Inspire

Suis lentement le contour de ce carré avec ton doigt en inspirant/expirant



Expire

Expire



Inspire



Avec ton doigt, suis cette spirale jusqu'à son centre





**Trace ce signe de l'infini en l'air en faisant de larges
mouvements**



Pose ta main ici et imagine que tu es allongé.e sur de l'herbe moelleuse. Ouvre les yeux : le ciel au-dessus de toi est bleu sans aucun nuage. Une légère brise te chatouille la peau.



Invente un geste magique qui te permet de te concentrer. C'est comme un [super pouvoir](#).

Tu peux faire le "C" de concentration avec ta main par exemple.