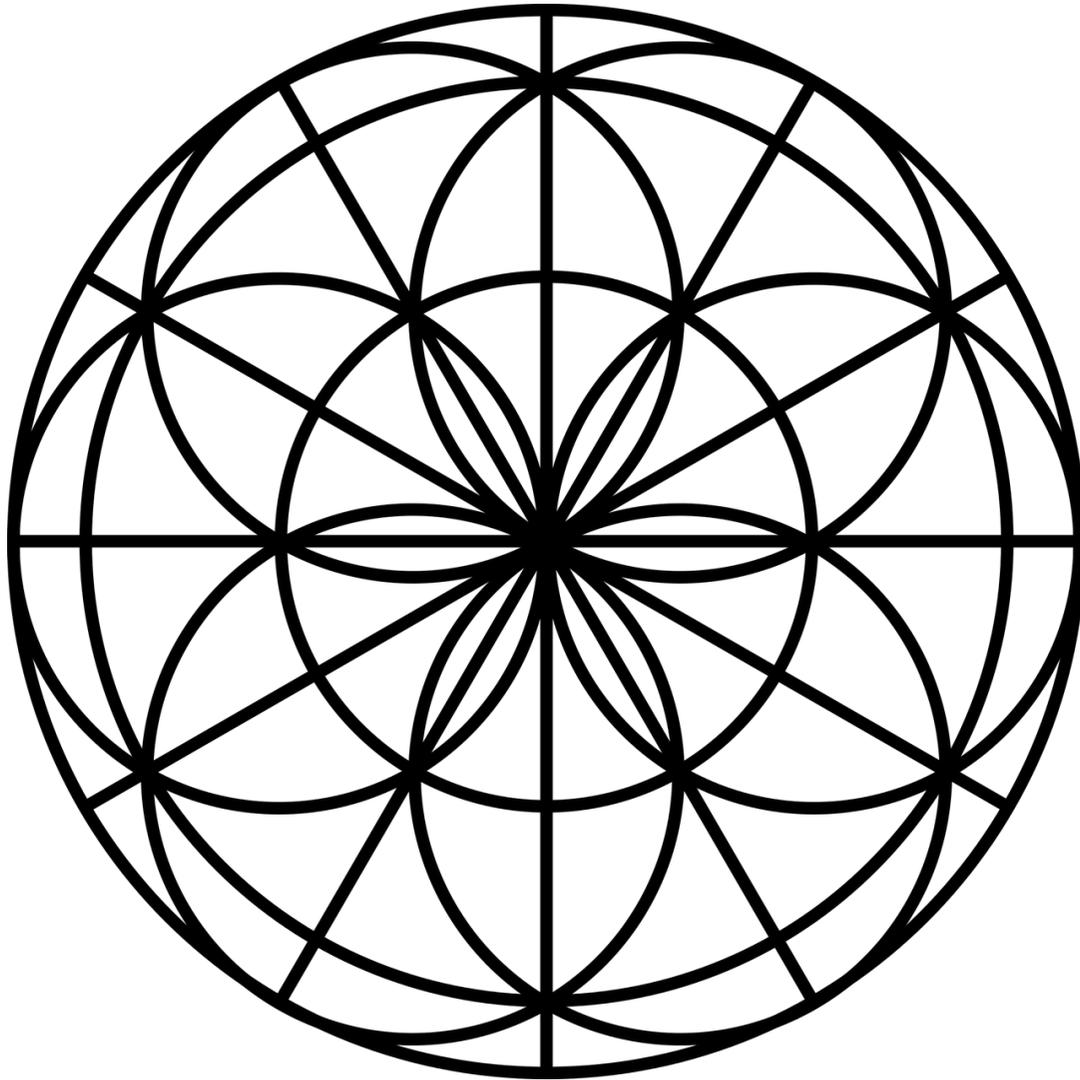


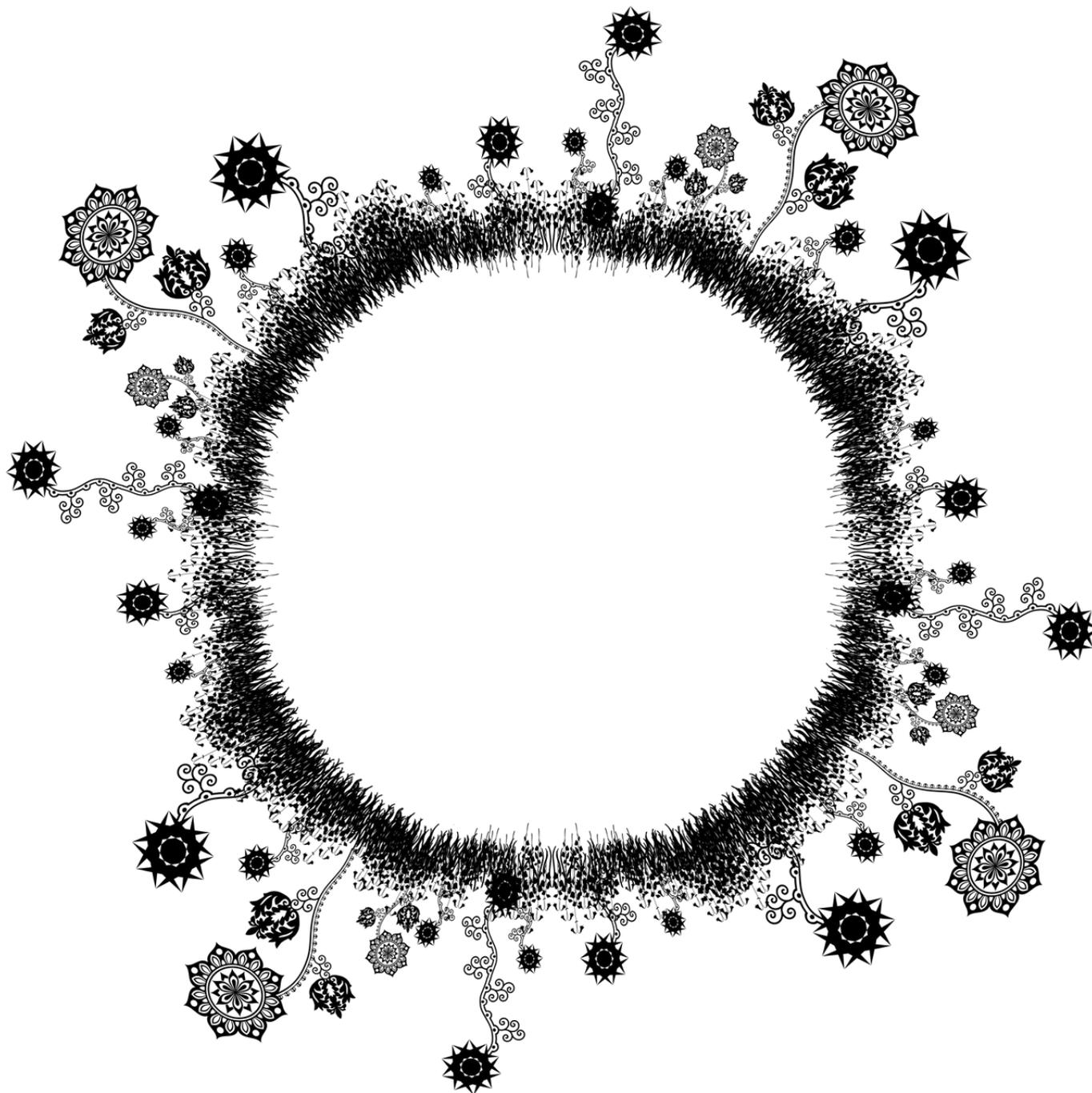


# *Mon cahier pour me concentrer*

Gratuit

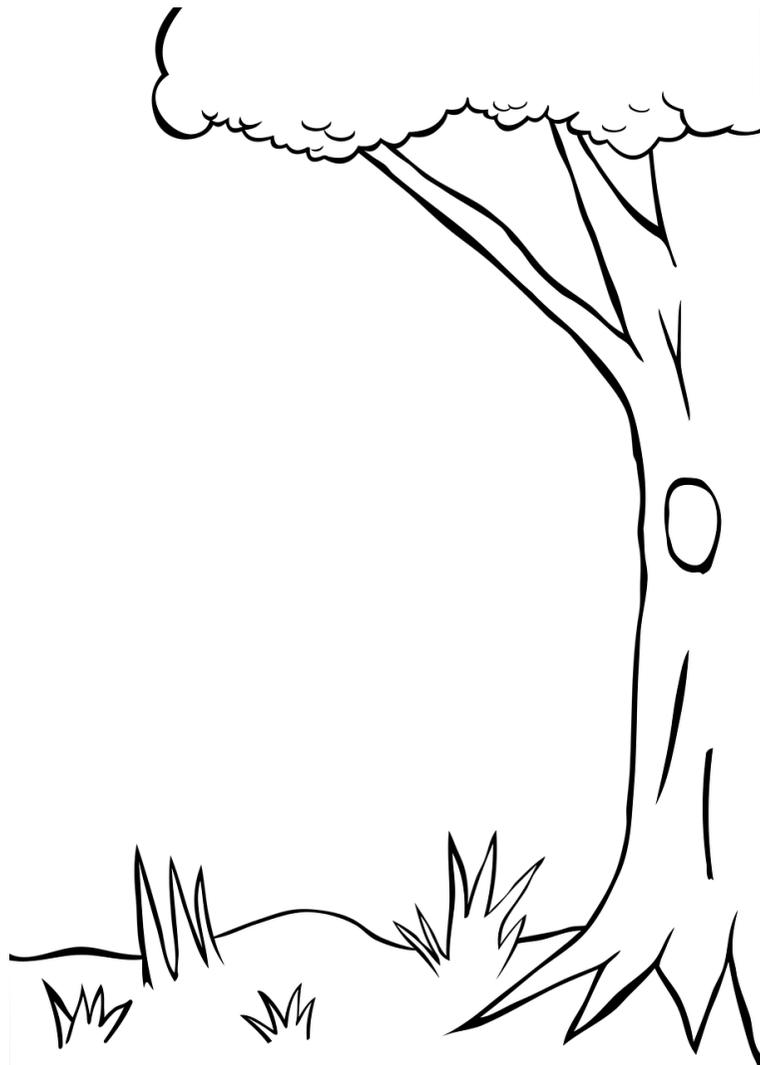
# Colorie ce mandala



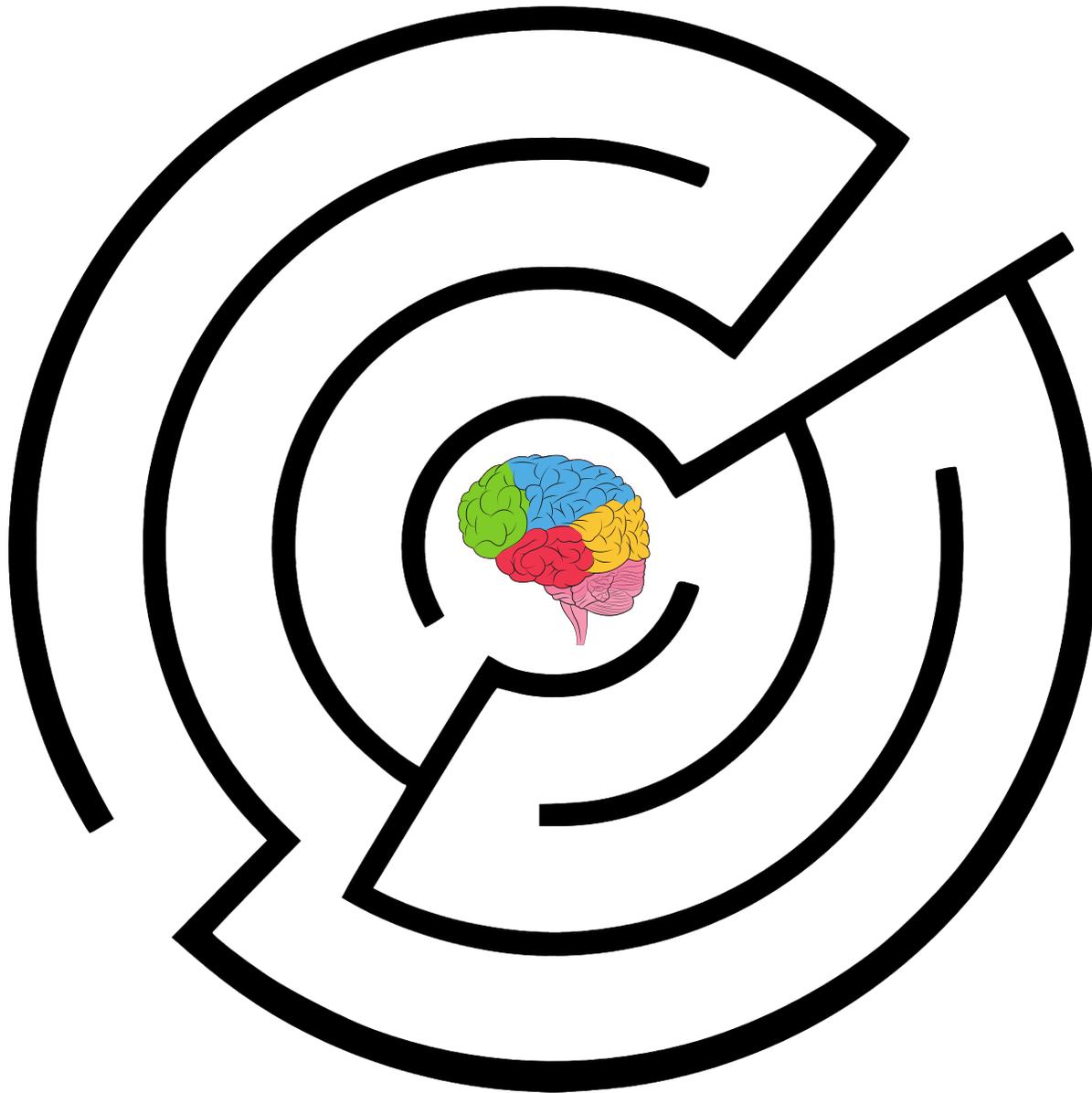


Dessine-toi au centre de ce cercle de protection

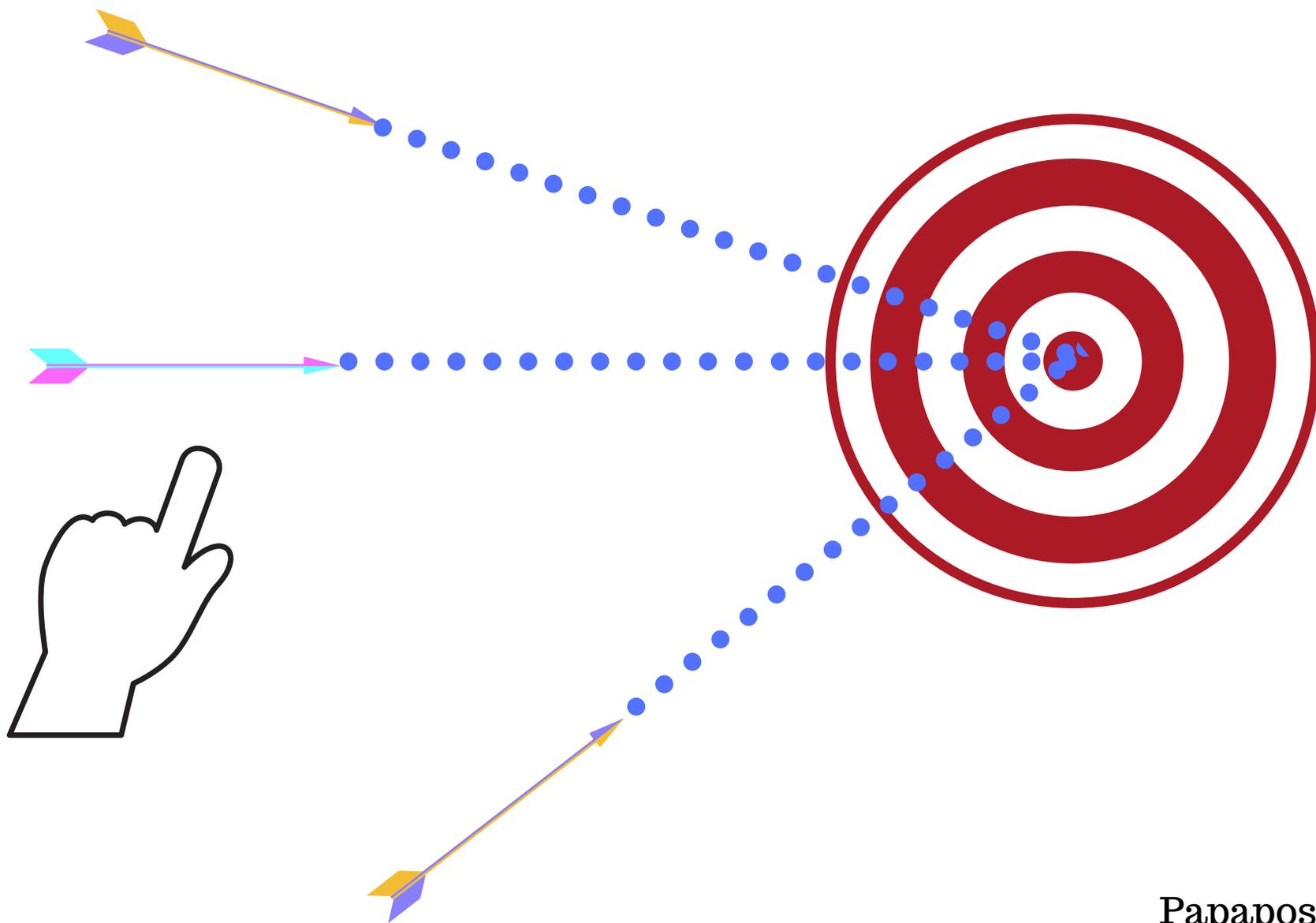
Termine ce dessin et colorie-le



Avec ton doigt, suis le labyrinthe pour atteindre  
le cerveau

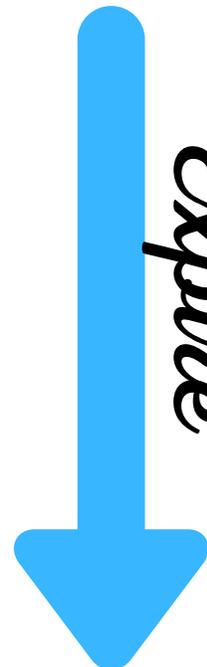
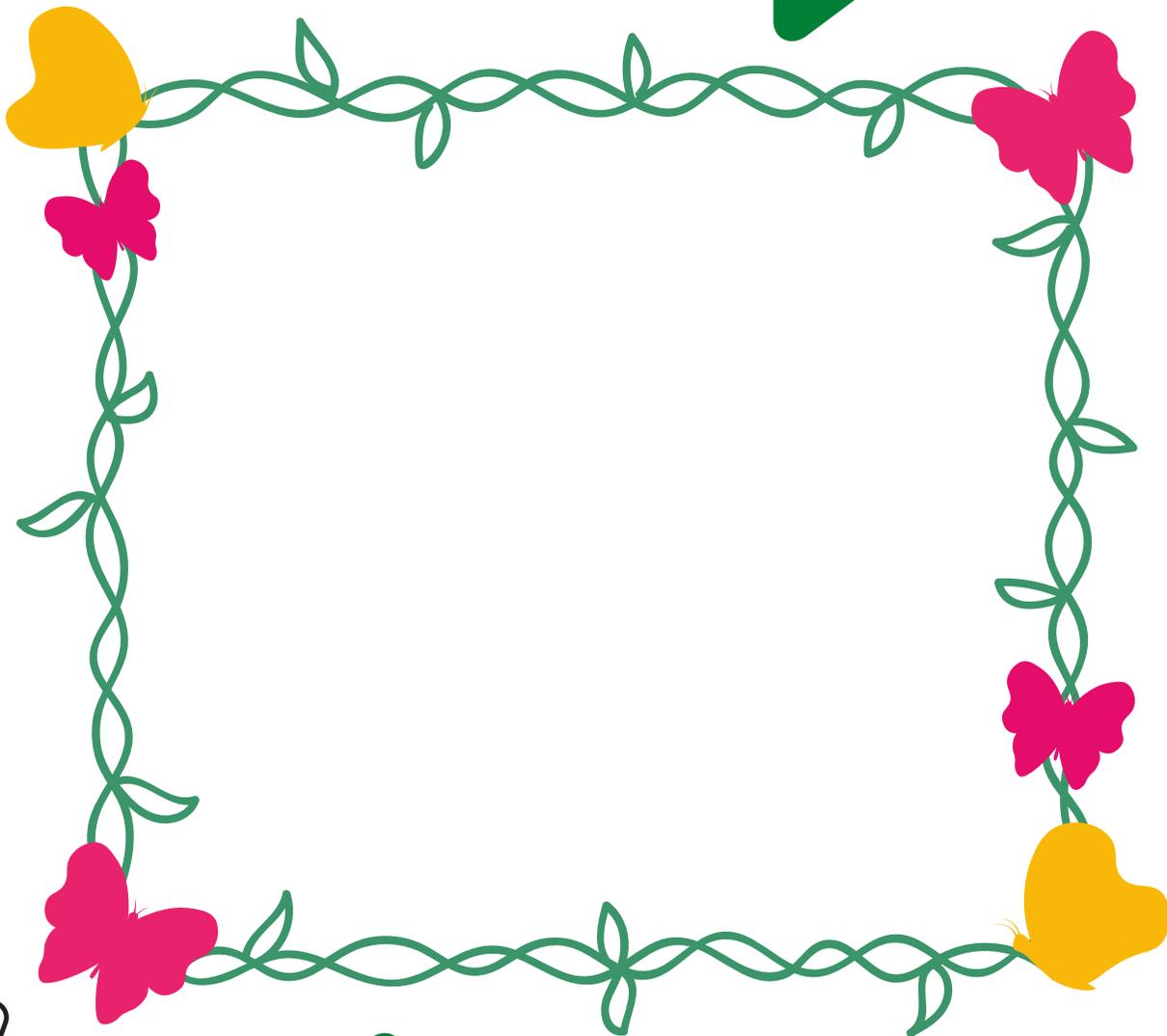


Avec ton doigt, suis la trajectoire de la flèche que tu préfères (tu peux suivre les 3 si tu veux)



*Inspire*

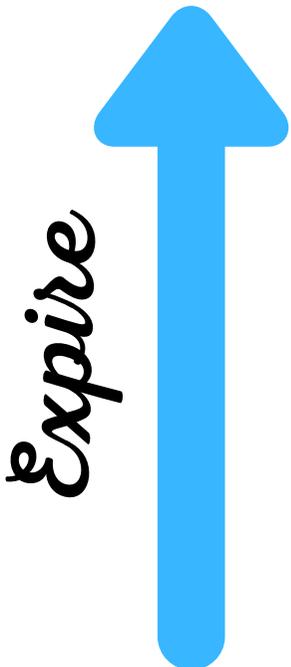
Suis lentement le contour de ce carré avec ton doigt en inspirant/expirant



*Expire*



*Inspire*



*Expire*



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.