

Une technique de pleine conscience pour enfants

5



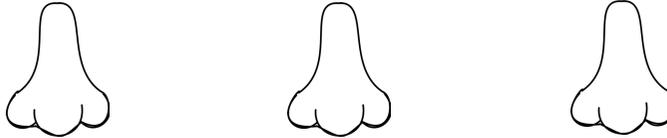
Cite 5 choses que tu peux voir ici et maintenant.

4



Cite 4 sons que tu peux entendre ici et maintenant.

3



Cite 3 odeurs que tu peux sentir ici et maintenant.

2



Cite 2 sensations que tu peux sentir sur ta peau ici et maintenant.

1



Cite 1 goût que tu peux sentir en bouche ici et maintenant.