

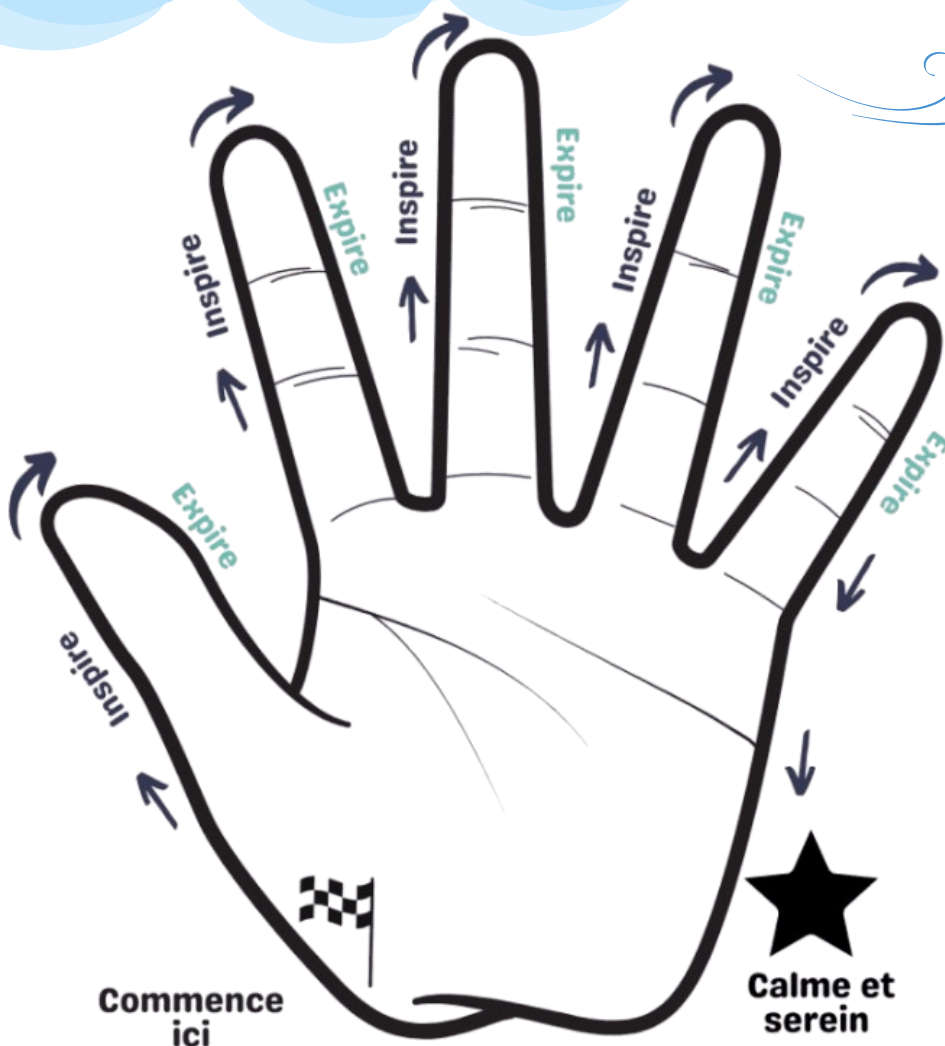
#GPS

Stress et anxiété

La respiration profonde avec la main

Pour te calmer en suivant
tes doigts... au lieu de
suivre ton stress.

Place ta main devant
toi, doigts écartés.



Avec l'index de
l'autre main,
trace le contour
de ta main en
synchronisant ta
respiration.