

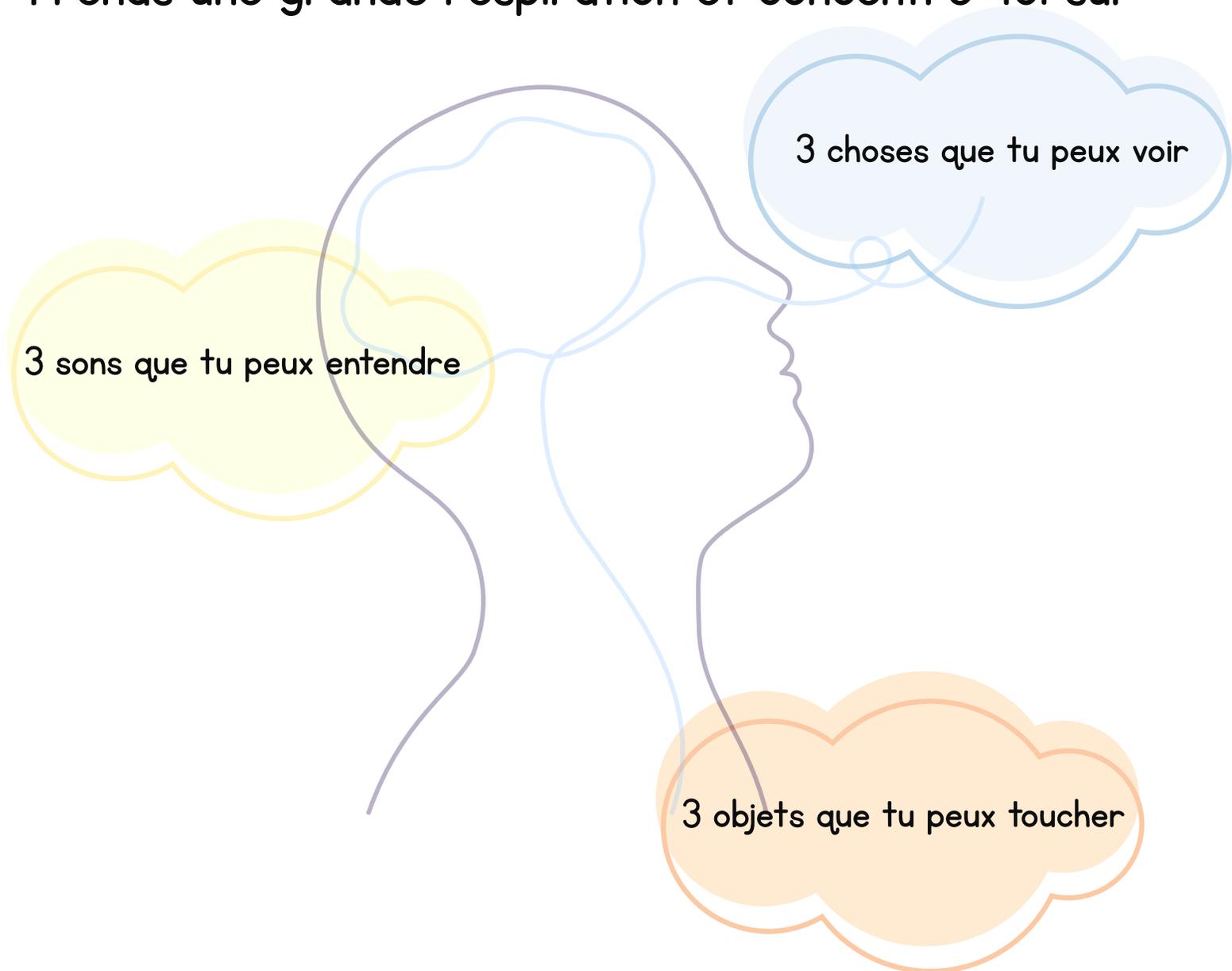
#GPS

# Stress et anxiété



La technique des 3 sens est un exercice simple et rapide qui permet d'apaiser une montée d'anxiété ou de stress en reconnectant avec le moment présent par les sens.

Prends une grande respiration et concentre-toi sur:



Tu peux répéter l'exercice autant de fois que tu veux.