

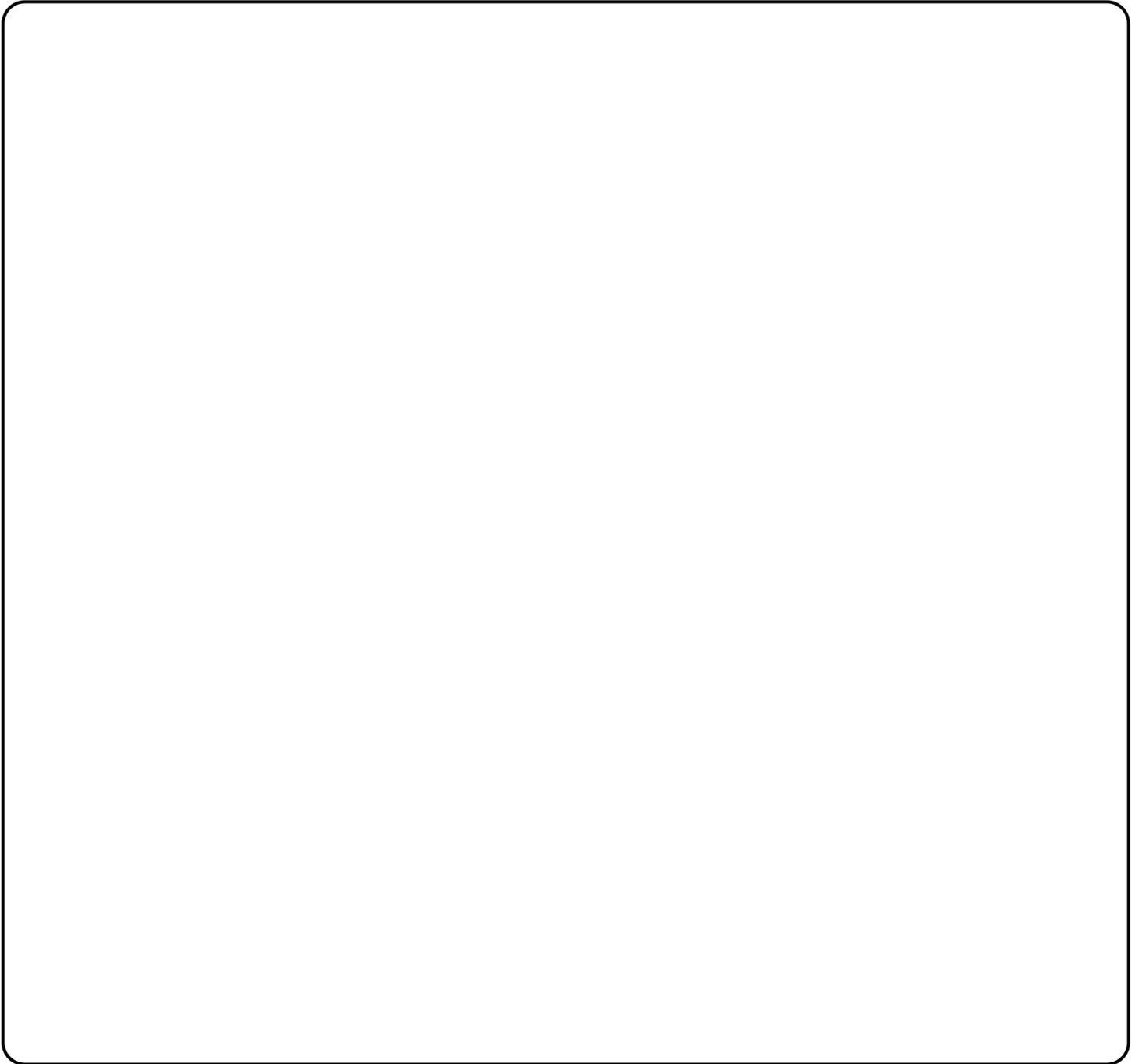


Nom :

Date :

## Mon exercice de respiration et visualisation

Représentez votre exercice de respiration et visualisation ci-dessous.



Quel serait un bon moment pour utiliser cet exercice de respiration et de visualisation au cours de votre journée?