

Stressé?

9 pour revenir
comme neuf



1. Inspire pendant
3 secondes



2. Retiens ta respiration
pendant 1 seconde



3. Expire pendant
3 secondes



4. Répète 9 fois...
ou jusqu'à ce que
tu te sentes mieux

leçons sur
le stress

Apprenons
à vivre avec
le stress.