

# Je me prépare, je respire et je me détends

## Respiration profonde

- Place une main ouverte devant toi.
- Avec ton index, remonte le long de ton doigt en inspirant de manière à faire gonfler ton ventre.
- Une fois arrivé en haut, descends ton index en expirant.
- Continue doucement jusqu'à ce que tu aies fait tous les doigts de tes deux mains.

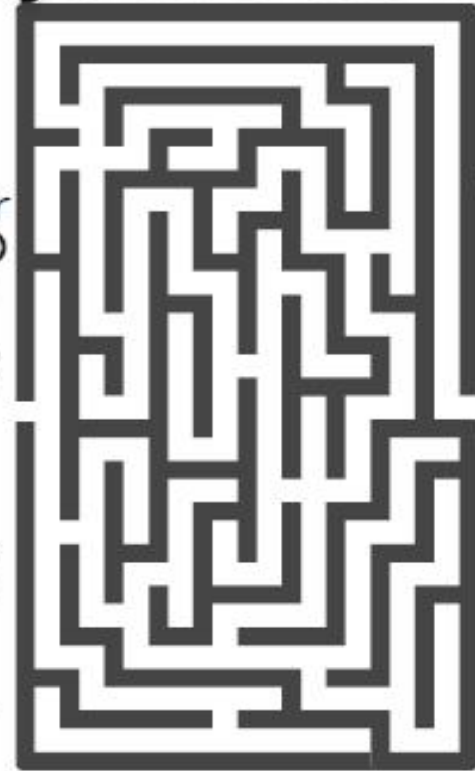


Cherche et trouve

Combien de stéthoscopes as-tu trouvés dans la feuille? \_\_\_\_

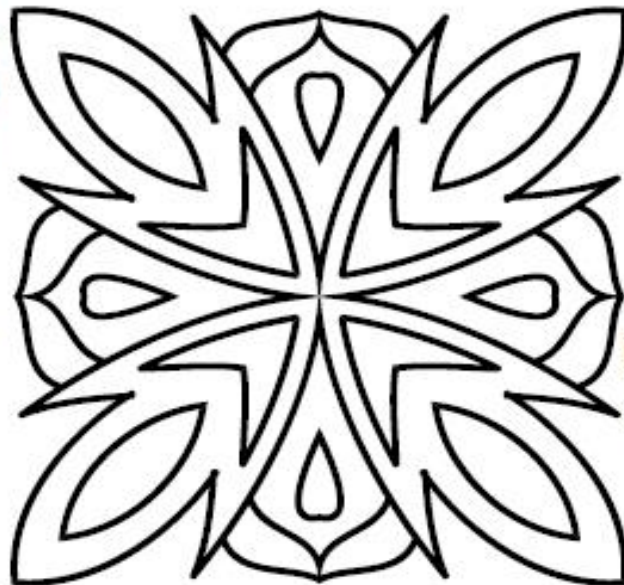
## Labyrinthe

Aide l'infirmière à retrouver l'hôpital.



## Mandala

Essaie de ne pas mettre deux couleurs identiques une à côté de l'autre.

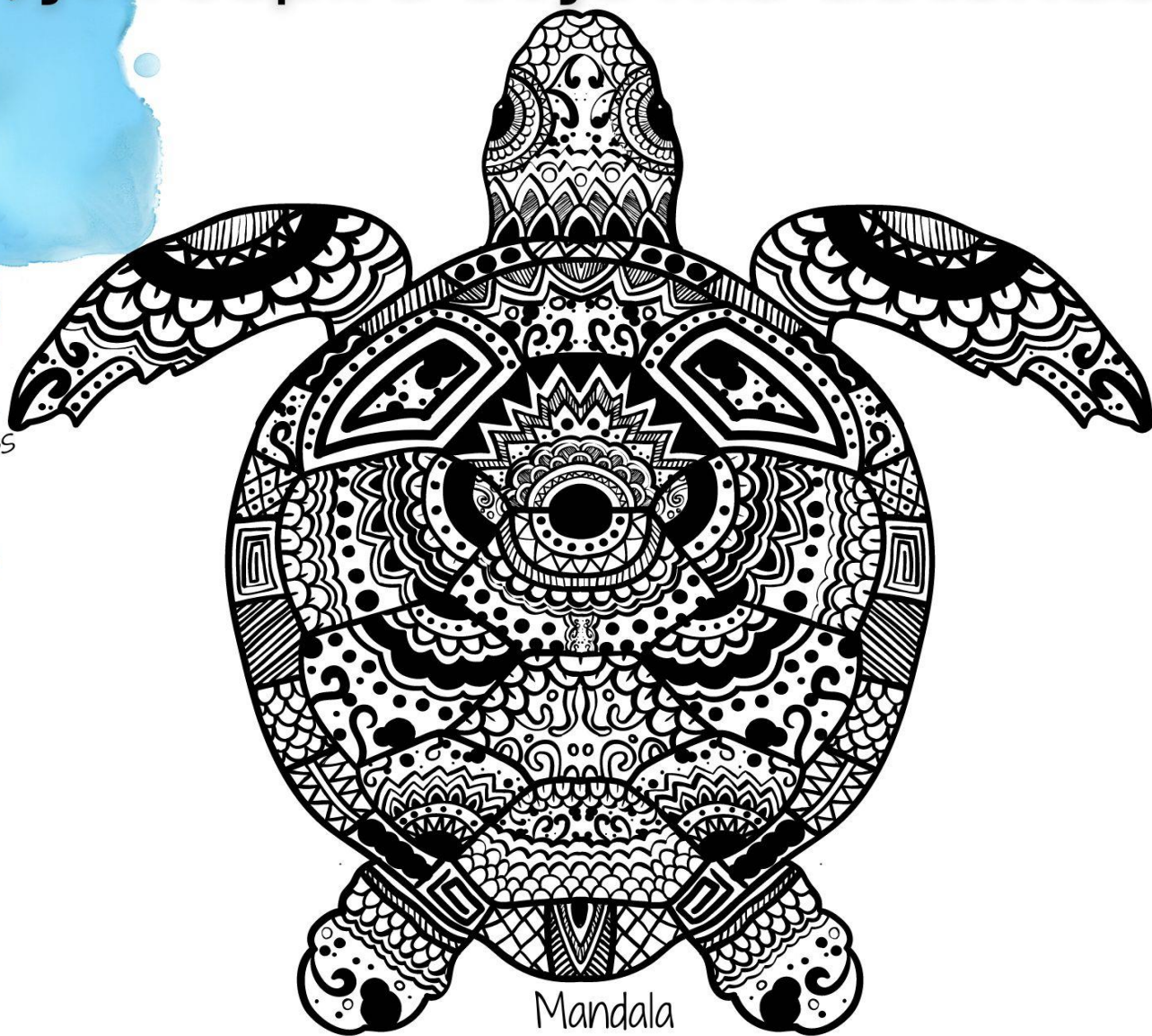


Pour d'autres exercices de détente, visite le site [www.equoo.ca](http://www.equoo.ca)

# Je me prépare, je respire et je me détends

## Respiration profonde

- Place une main ouverte devant toi.
- Avec ton index, remonte le long de ton doigt en inspirant de manière à faire gonfler ton ventre.
- Une fois arrivé en haut, descends ton index en expirant.
- Continue doucement jusqu'à ce que tu aies fait tous les doigts de tes deux mains.



Mandala

Essaie de ne pas mettre deux couleurs identiques une à côté de l'autre.

Pour d'autres exercices de détente, visite le site [www.equoo.ca](http://www.equoo.ca)