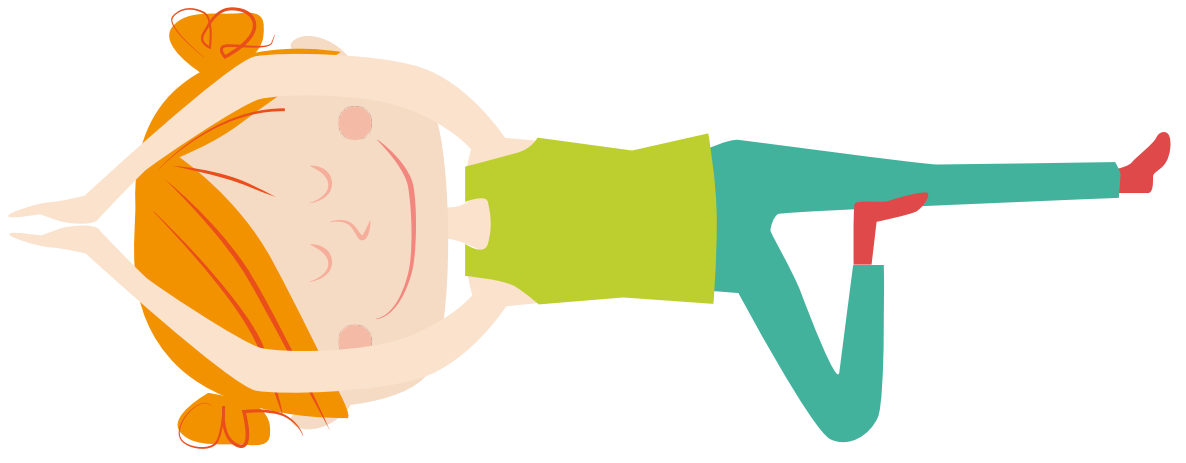


Posture de yoga
*La posture
de l'Arbre*



WWW.HOPTOYS.FR

LES CARTES
Bien-être & relaxation



Posture de yoga

La posture du Chien



WWW.HOPTOYS.FR

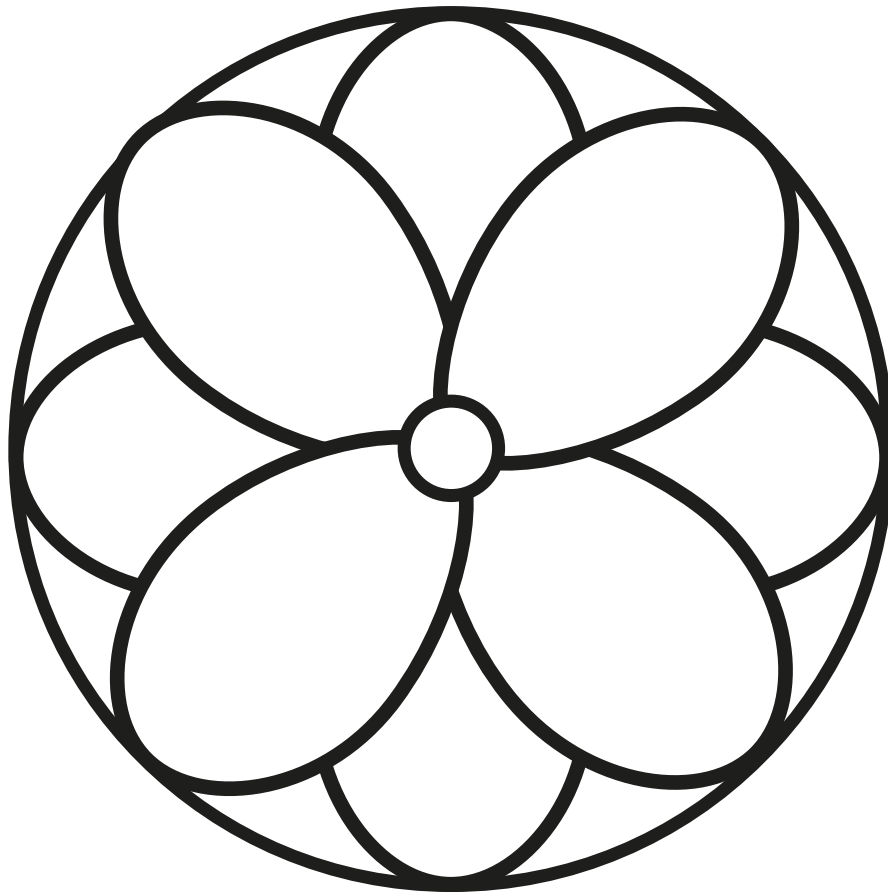
Posture de yoga

La posture de la Tortue



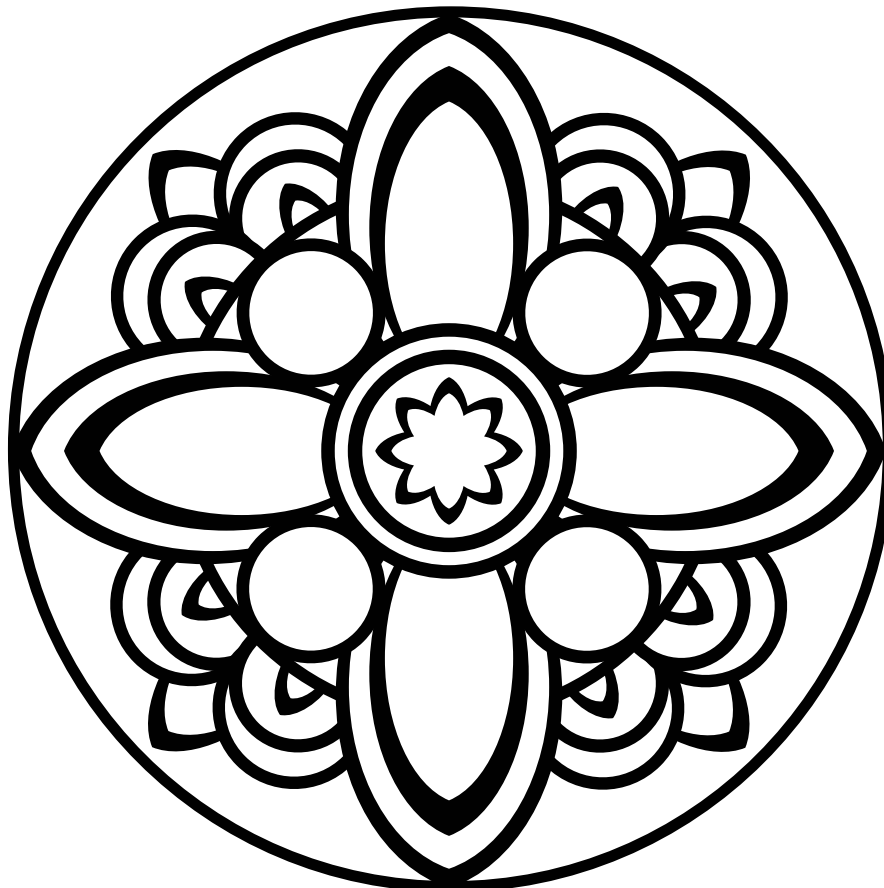
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



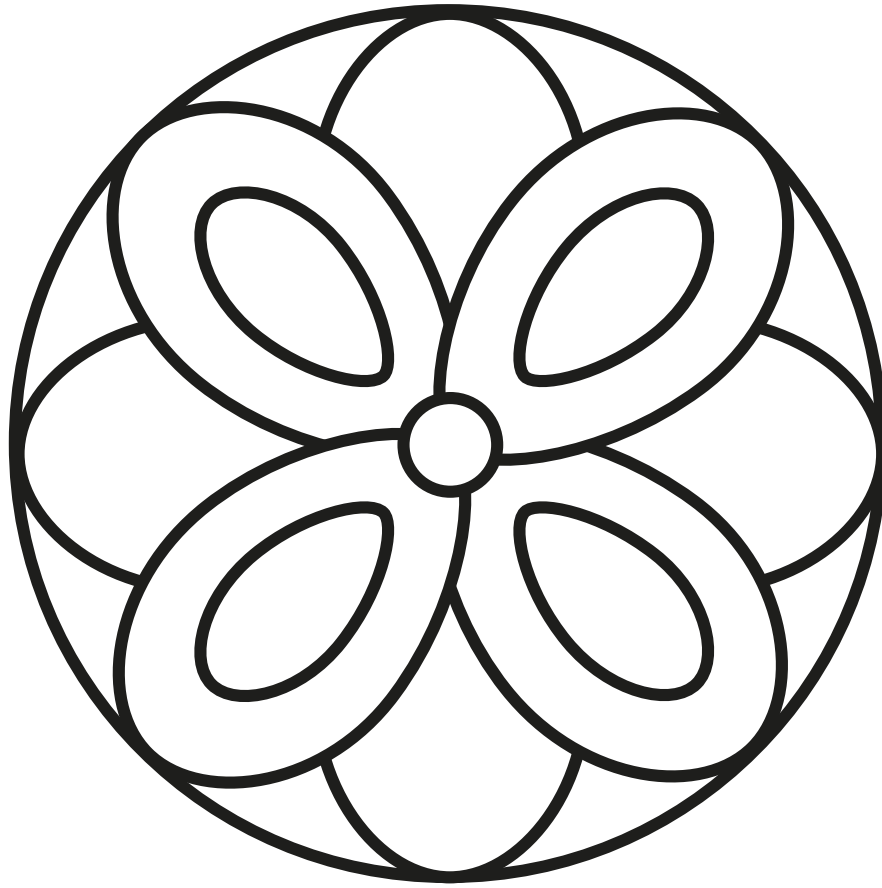
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



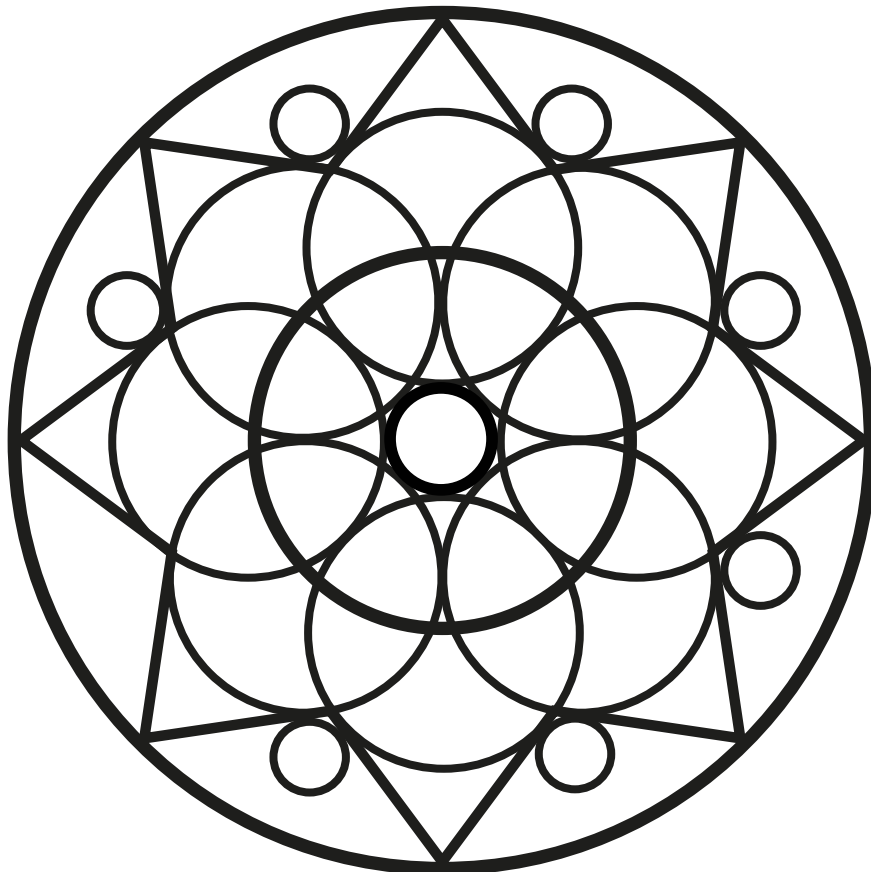
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



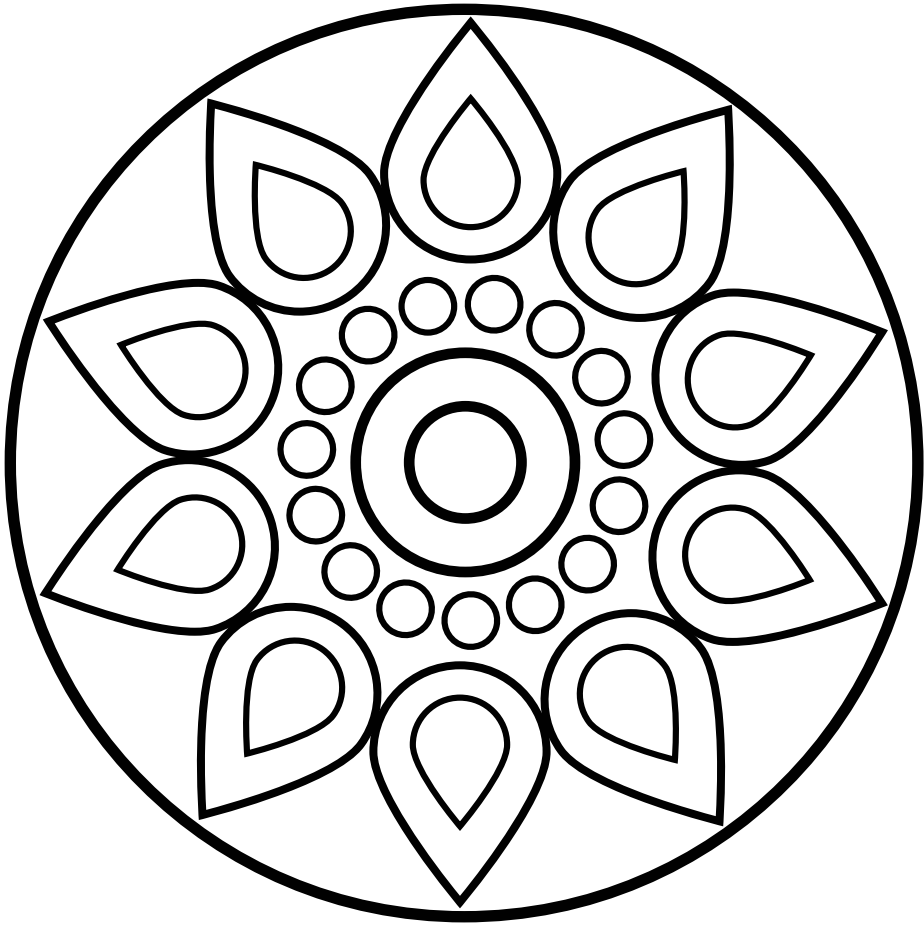
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



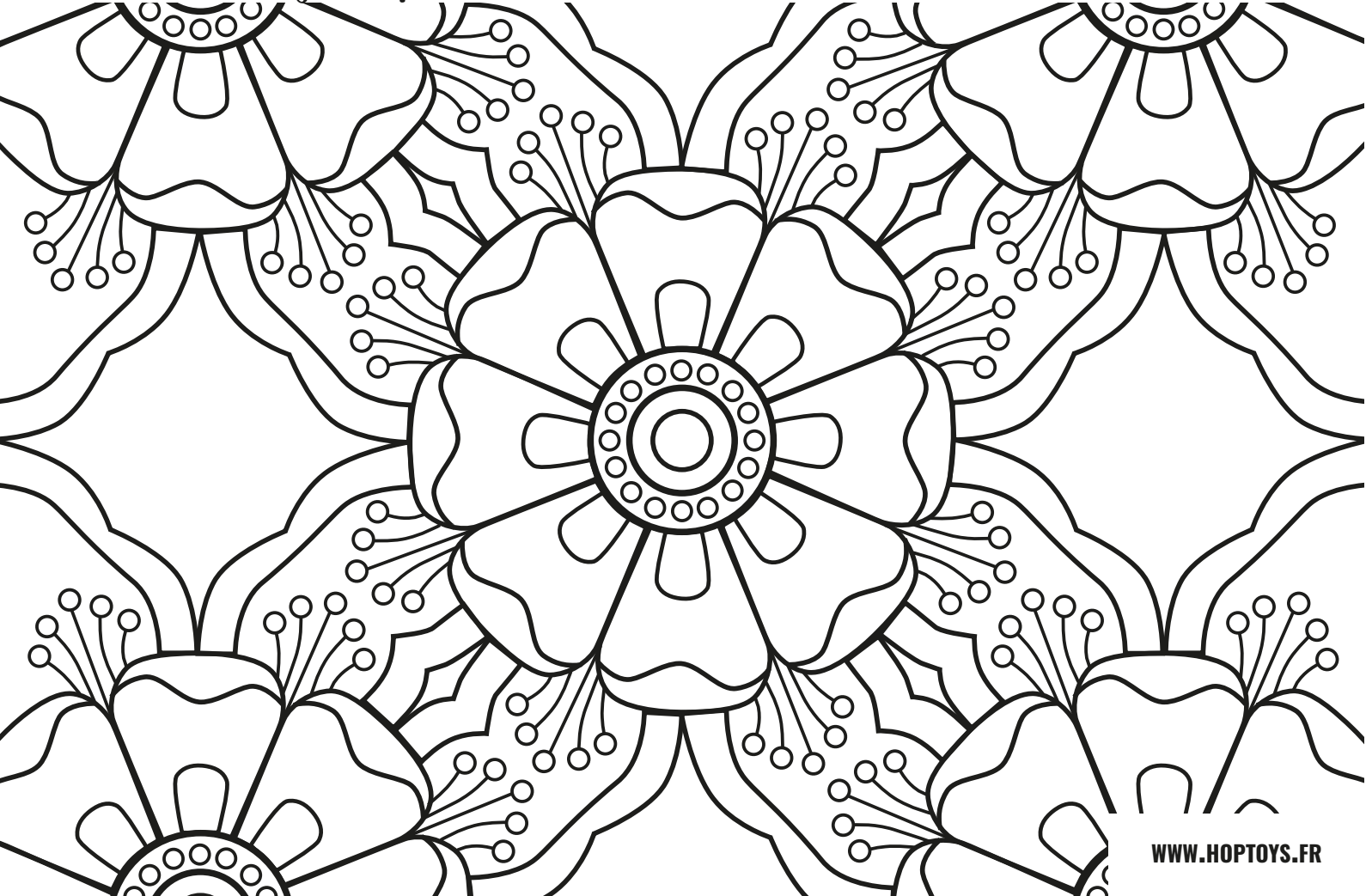
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



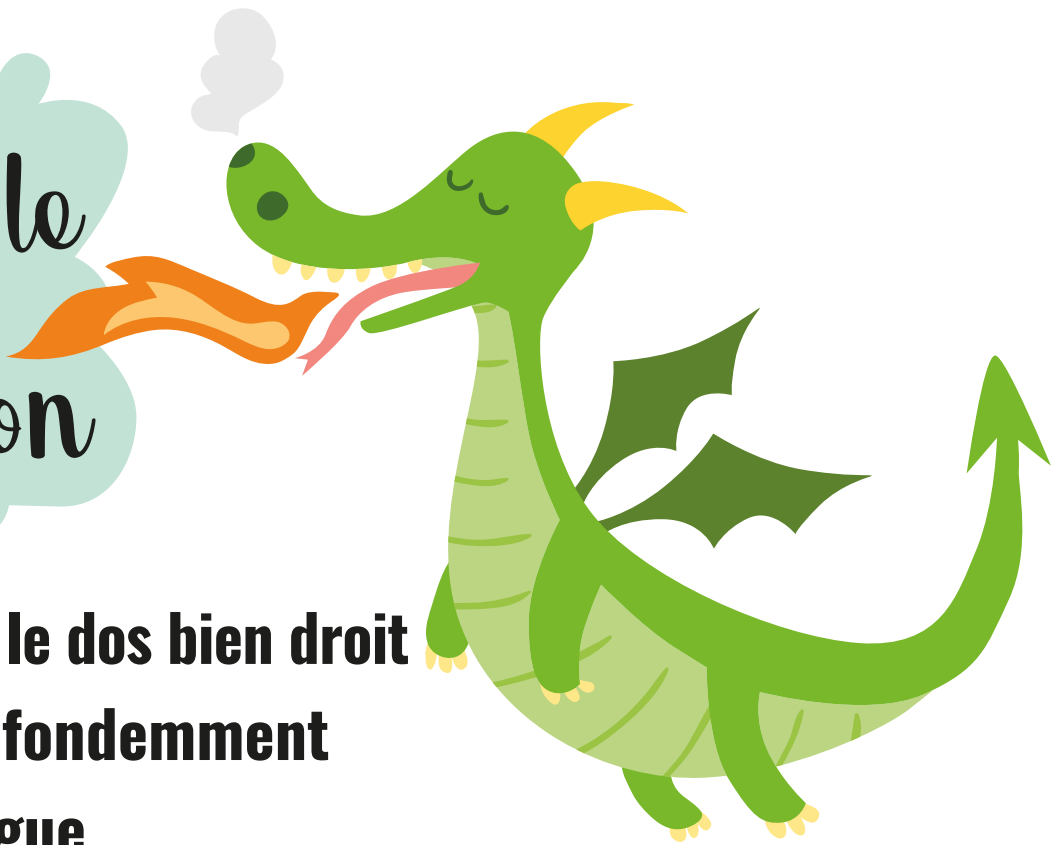
WWW.HOPTOYS.FR

Coloriage en pleine conscience Colorie en commençant par le centre et détends toi !



WWW.HOPTOYS.FR

Le souffle du dragon








- Assieds-toi le dos bien droit
- Inspire profondemment
- Sors la langue
- Expire comme un dragon

WWW.HOPTOYS.FR

TECHNIQUE DU 5-4-3-2-1

C'EST UNE ACTIVITÉ PARTICULIÈREMENT INTÉRESSANTE POUR AIDER LES ENFANTS À GÉRER L'ANXIÉTÉ OU LA COLÈRE.

Regarde autour de toi et cite-moi ...

- 5 choses que tu peux voir 
- 4 choses que tu peux toucher 
- 3 choses que tu peux entendre 
- 2 choses que tu peux sentir 
- 1 chose que tu peux goûter 

WWW.HOPTOYS.FR