

# Technique de détente

Bonjour,

Je tiens à te remercier d'avoir téléchargé cet outil. J'espère qu'il te sera utile. En partageant et en t'abonnant à Plaisir et rigolade, tu m'encourages à continuer à produire d'autres outils, jeux et documents. Psst: rejoins-moi sur les réseaux sociaux pour plus de contenu!

Merci de prendre en considération tout le temps que j'y consacre en respectant mes droits d'auteur.

*Annie*

Si tu aimes ce que je fais,  
tu peux ...

Pour ne rien manquer de  
Plaisir et rigolade  
abonne-toi

- |   |  |   |           |
|---|--|---|-----------|
|  | T'abonner  |  | Instagram |
|  | Partager ma page   |  | Facebook  |
|  | Partager un article  |  | Twitter   |
|  | Laisser un  ou un  |  | Pinterest |
|  | Laisser un commentaire   |  | Youtube   |

# Technique de détente

1.



Assois-toi ou couche-toi confortablement

2.



Prend 3 grandes respirations..

3.



Fais un visage fâché très fort et relâche.

4.



Ferme tes mains le plus fort que tu peux, puis relâche

5.



Mets tes bras durs, puis relâche.

6.



Mets tes jambes dures, puis relâche.