

Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

Prenons un temps d'arrêt pour respirer

Essaye la stratégie **ARD** :
Arrêter, Respirer et **Détendre**

- Étire ta main comme une étoile
- Trace le contour de tes doigts
- Inspire lentement par la bouche en traçant le premier doigt de la base jusqu'au bout avec un doigt de ton autre main
- Expire lentement par le nez en traçant ton doigt du bout vers la base
- Répète l'exercice pour tous les doigts jusqu'à ce que ta respiration ralentisse et que tu te sentes plus calme

