

Inspirer, expirer

La pleine conscience : Réponds aux questions. Puis, compare tes réponses avec celles de tes camarades de classe.

1. Pour toi, que veut dire la pleine conscience ?

2. Qu'est-ce que tu fais pour te calmer quand tu te sens anxieux(-euse) ?

3. Donne des suggestions pour pratiquer la pleine conscience au quotidien.

