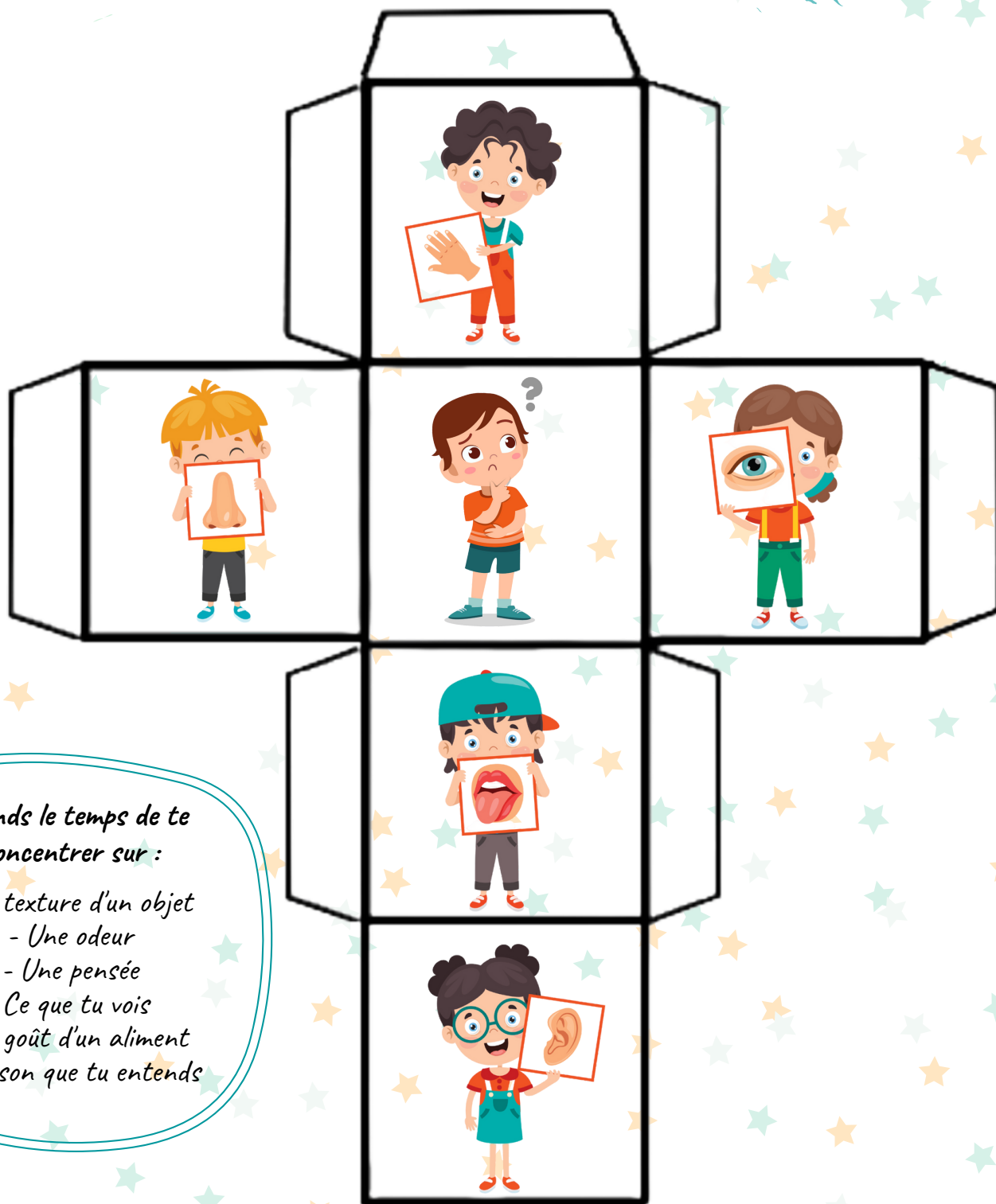


Mon dé de pleine conscience!



Prends le temps de te concentrer sur :

- La texture d'un objet
- Une odeur
- Une pensée
- Ce que tu vois
- Le goût d'un aliment
- Un son que tu entends

