

# Se sentir bien

## YOGA

Apprends la position de la tortue pour te détendre et te sentir en sécurité, comme une tortue dans sa carapace.

1



Assieds-toi en tailleur et mets tes deux pieds l'un contre l'autre.

2



Glisse tes bras entre tes jambes écartées et ferme les yeux.

3



Enroule ta tête puis ton dos et tourne tes paumes de main vers le haut.

4



Te voilà tortue. Inspire trois fois bien fort par le nez avant de te dérouler doucement.