

# BALADE À LA MONTAGNE

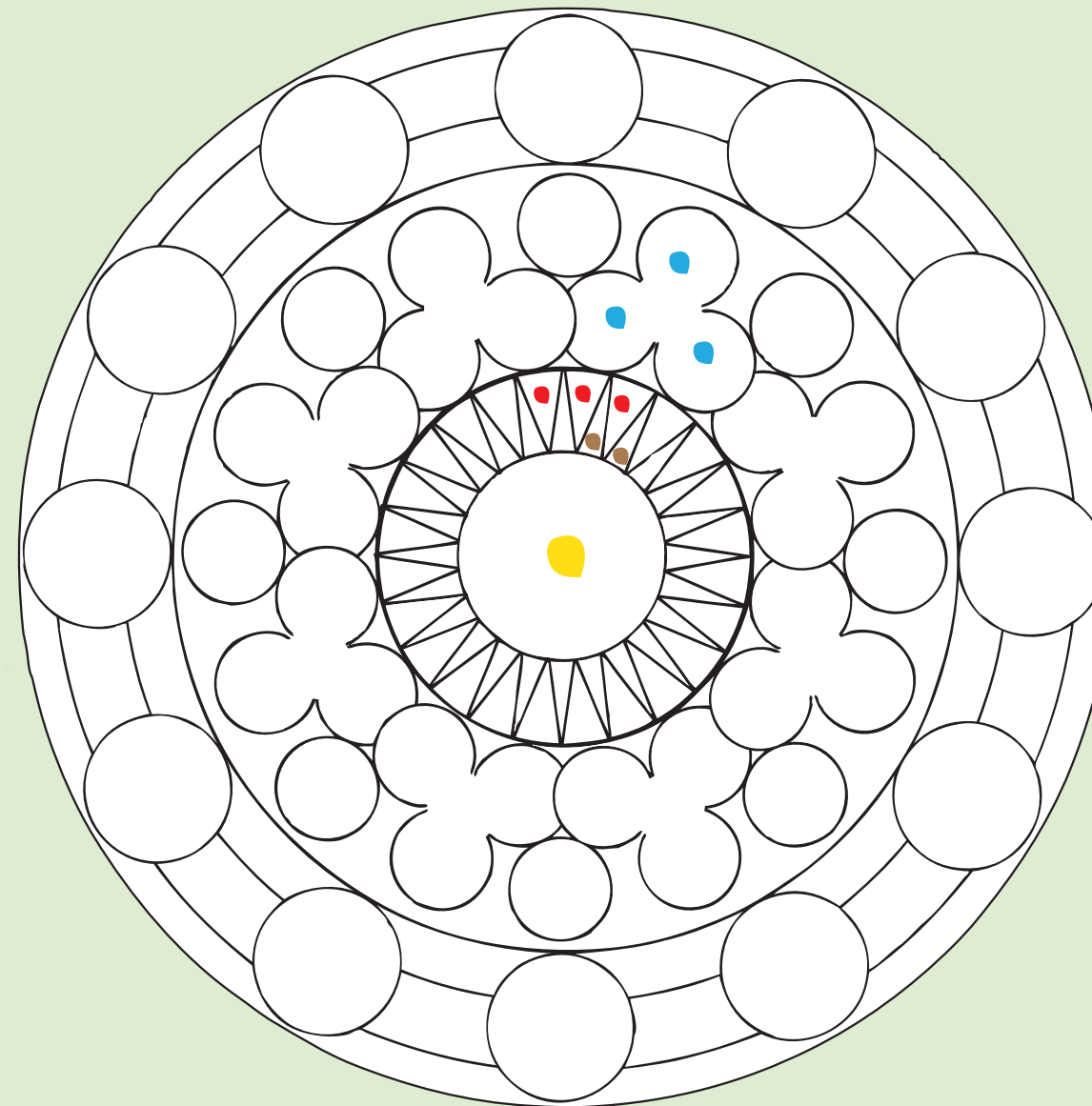
Pour grimper en haut de la montagne, il te faut un bon souffle. Quand la flèche monte, inspire doucement de l'air par le nez. Quand la flèche descend, expire rapidement par la bouche, cela te donnera de l'énergie. Quand tu arrives en haut, joue avec ton corps comme s'il était tout mou et secoue tes bras dans tous les sens. Pour redescendre de la montagne, prends une grande inspiration et souffle un grand coup !



**ASTUCE**

Essaye d'ouvrir les bras quand tu inspires et de les refermer sur ta poitrine quand tu souffles.

Suis bien le code couleur et amuse-toi à dessiner la suite du mandala en choisissant les couleurs qui te plaisent.



**ASTUCE**

Masse le creux de la paume des mains avec ton pouce. Quelle sensation agréable !