

**La posture du chat et de la vache** est un flux doux entre deux poses qui réchauffe le corps et apporte de la souplesse à la colonne vertébrale.



Imagine un moment dans lequel tu te sentais vraiment heureux(euse), aimé(e), plein(e) d'énergie, de joie, mais aussi apaisé(e). À quoi ressemble votre endroit heureux? Qu'est-ce que ça fait?

Si tu pouvais dessiner les sentiments, à quoi ressembleraient-ils? Dans les moments de stress, regarde ton dessin pour aider ton corps à se sentir à nouveau bien.

## Mon endroit sûr et heureux

**La posture du chien tête en haut :** Améliore ta posture et renforce ta colonne vertébrale, tes poignets et tes bras!



Décris ce que tu ressens dans ton endroit sûr et heureux, et pourquoi.

A large white rectangular area with a thin black border, containing eight horizontal lines for writing.