

# LA FLEUR



**Serre le poing et souffle  
sur tes doigts afin d'éclore  
comme une fleur**

**Serre** très fort ton poing et  
ensuite **relâche** tes doigts afin  
d'éclore **comme une fleur**.

Répète le mouvement jusqu'à ce  
que tu sois **calme** .