

Pour partager mon bonheur je peux :



- 1 Gaston ferme les yeux.
Il imagine qu'il est rempli de petites étoiles de bonheur de toutes les couleurs.
Il inspire par le nez en gonflant son ventre.



- 3 Gaston souffle doucement par la bouche, en ramenant ses bras le long de son corps.
Il est joyeux de pouvoir partager son bonheur.



- 2 Gaston bloque sa respiration.
Il tourne plusieurs fois le haut de son corps : sa tête et ses bras de gauche à droite, puis de droite à gauche, en imaginant qu'il va distribuer ses étoiles de bonheur autour de lui.

Gaston fait ce mouvement **3 fois**.
Il faut bien 3 respirations pour semer toutes les petites étoiles de bonheur!

Maintenant, il est prêt à donner **de la joie** à tous ceux qui l'entourent.

