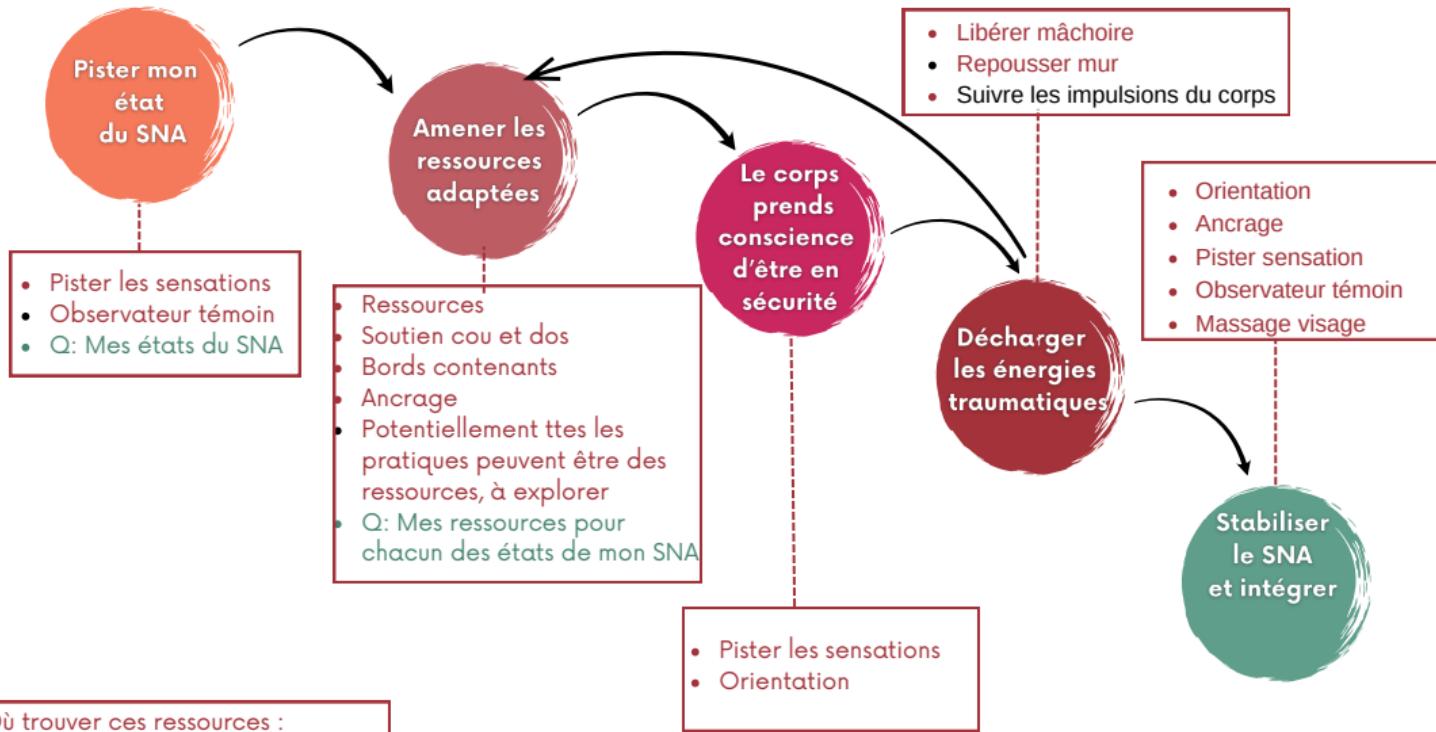


## Les 5 étapes actives et conscientes de self-régulation



## Où trouver ces ressources :

- Pratiques somatiques en video
  - Questionnaire Soliance