

# MA ROUTINE DU SOIR

BIEN RESPIRER  
POUR MIEUX  
DORMIR

## 1. JE LAVE MON NEZ

Le nez c'est comme les dents, on le nettoie avant de se coucher!



## 3. RESPIRATION DU LAPIN

Inspire lentement 10X en écartant les narines



## 5. BISOUS ESQUIMAU

Fais un bisous esquimau à papa et maman en frottant ton nez contre le leur, pense à bien respirer par le nez



## 6. DODO

Penses à t'endormir bouche fermée en respirant par le nez



## 2. MASSAGE DU NEZ

Pour bien respirer par le nez réveille tes narines en les massant doucement avec tes doigts

## 4. DÉFIS DU BATON

Tiens ton petit bâton entre les lèvres pendant l'histoire du soir, attention il ne doit pas tomber!

