



LA ROUTINE DU DODO

1

Je lave mon nez

Pour bien dormir tu dois respirer par le nez!

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



SCAN ME

2

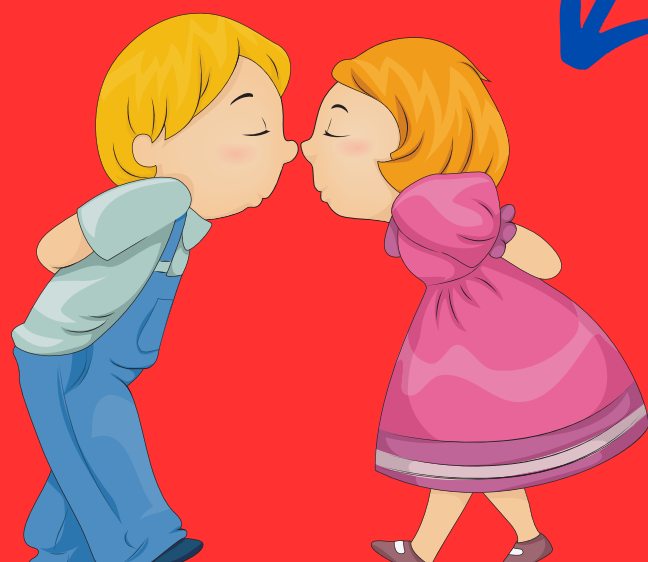
Défis du bâton

Tiens ton petit bâton entre les lèvres pendant 20 secondes attention il ne doit pas tomber!



Le bisous esquimo

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



3

la respiration escargo

Inspire doucement par le nez lorsque la bille va vers l'intérieur

Expire doucement par le nez quand la bille va vers l'extérieur



SCAN ME





LA ROUTINE DU DODO

1

Je lave mon nez

Pour bien dormir tu dois respirer par le nez!

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



SCAN ME

2

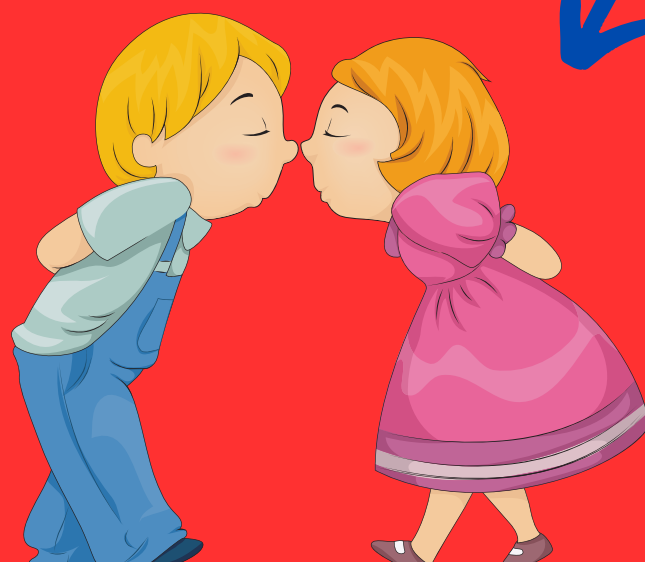
Défis du baton

Tiens ton petit bâton entre les lèvres pendant 20 secondes attention il ne doit pas tomber!



Le bisous esquimo

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



3

la respiration escargo

Inspire doucement par le nez lorsque la bille va vers l'intérieur

Expire doucement par le nez quand la bille va vers l'extérieur



SCAN ME



SUPER