

## Bricolage

### Bracelet de perles pour des exercices de respiration



#### Matériel:

- 5 grosses perles
- 2 perles texturées
- Des perles de plus petite taille (15 à 25 perles au total)
- Du fil extensible pour faire des bijoux (vendu dans le rayon de l'artisanat de la plupart des magasins)
- Des ciseaux

#### Directives:

- Coupe un morceau de fil assez long pour faire deux fois le tour de ton poignet
- Place les 5 grosses perles au centre du fil. Tiens le fil de manière à former un cercle (en tenant les deux bouts), pour t'assurer que les perles ne glissent pas
- Ajoute une perle texturée de chaque côté des 5 grosses perles. Ces perles représenteront le début et la fin de ton exercice de respiration
- Ajoute les plus petites perles de chaque côté des perles du centre, en prenant soin de les répartir uniformément jusqu'à ce que la taille de ton bracelet soit ajustée à ton poignet.
- Attache les extrémités du bracelet en faisant un nœud.

Conseil : Il n'est pas nécessaire d'étirer ton bracelet pour le mettre; tu n'as qu'à le faire rouler sur ta main, jusqu'à ton poignet

#### Utilisation:

- Prends ton bracelet de manière à tenir la première grosse perle entre ton index et ton pouce
- Fais glisser tes doigts jusqu'à la prochaine perle. Inspire lentement lorsque tu touches à la perle, puis expire doucement en la quittant pour aller prendre la prochaine (tu dois passer une perle par respiration)
- Sers-toi du bracelet pour te concentrer le temps de prendre 5 longues respirations profondes et conscientes