



LA CONFIANCE &
SES DIFFÉRENTES EXPRESSIONS
PREMIER JOUR

La Simplicité

La Famille des dragons de l'eau

Le mouvement continu

comme l'eau qui se déplace sans cesse

1. Choisis le crayon, le stylo ou le feutre avec lequel tu as envie de travailler aujourd'hui
2. Prépare ta feuille dans le sens que tu préfères
3. Prends un petit moment pour simplement ressentir la manière dont tu es assis.e et tes appuis dans le sol, sur ta chaise ou sur ton bureau
4. N'oublie pas que tu es une dragonnesse ou un dragon
 - a. **qui a toujours raison**
 - b. **qui peut changer d'avis sans fournir aucune explication**
5. Respire trois fois profondément
6. Imagine quel sera le premier mouvement que tu feras avec ta main pour dessiner
7. Dessine, **sans jamais arrêter ton mouvement**, le voyage que ton dragon a envie de faire aujourd'hui !