

## Détente et concentration

Tous les degrés

**Le concentrôme :**

<https://www.youtube.com/watch?v=5zNp7eYNJA&t=7s>

**Devenir champion de la concentration :**

[https://www.youtube.com/watch?v=DL\\_v3VpfX2E](https://www.youtube.com/watch?v=DL_v3VpfX2E)

**Exercices calmants pour mieux se concentrer :**

<https://www.youtube.com/watch?v=vPUFaJroRbc>

**La relaxation : pour méditer comme une grenouille**

<https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30>