



掃瞄QR code
跟家人一起練習



- 1 動動腳趾抓地下
抓下、抓下、抓抓下



- 5 拍拍自己好安心

Cool Down 秘笈

讓你冷靜下來的妙法



- 2 揮揮手臂深呼吸
吸氣呼氣準備啦



- 4 呼氣,
1、2、3、4、5、6、7



- 3 吸氣, 1、2、3



火焰三兄弟