



掃描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



2 揮揮手臂深呼吸
吸氣呼氣準備啦



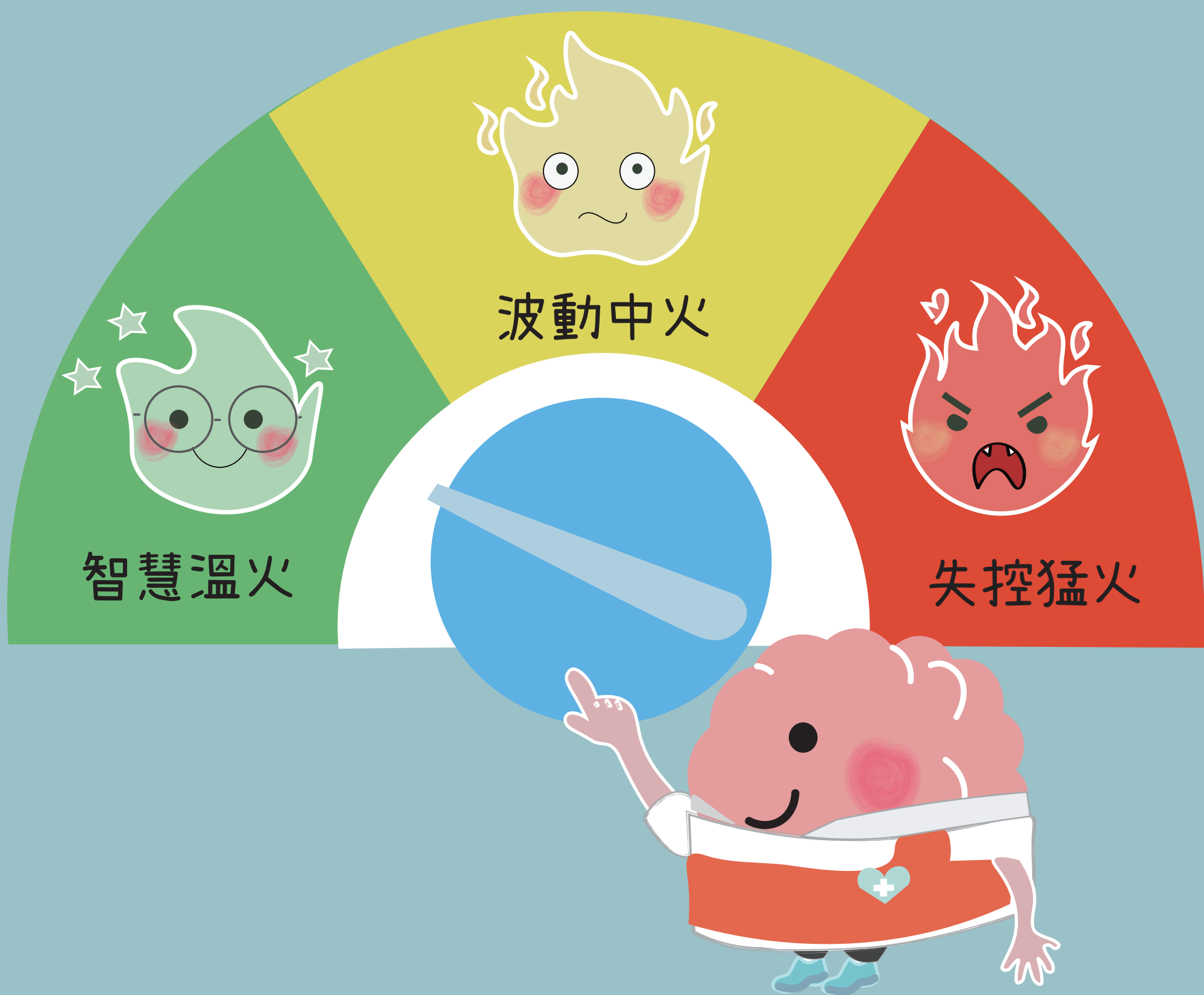
4 呼氣，
1、2、3、4、5、6、7



3 吸氣，1、2、3

Cool 秘 Down 笈

讓你冷靜下來的妙法



火焰三兄弟