

PRATIQUE

UNE RENTRÉE ZEN

Le jour J approche et tu commences àangoisser ? On a trouvé une astuce : des boules anti-stress à glisser dans ta trousse !

// Laureline Dubuy — Emmanuel Mercier //

LE MATÉRIEL



ANNE STOCK

1



Gonfle et dégonfle plusieurs fois ton ballon pour le rendre plus souple. Coupe une bouteille en plastique pour en faire un entonnoir. Enfile le ballon sur le goulot de l'entonnoir et verse l'équivalent de trois grosses cuillères à soupe de riz dedans.

2



Retire l'entonnoir et fais un nœud bien serré avec ton ballon.

3



Découpe un autre ballon, à environ 3 cm en dessous de son ouverture. Avec la partie la plus ronde, enveloppe le premier ballon en prenant soin de cacher son nœud. Ta boule anti-stress est prête !



On te présente Amédée Stress, Relax Max et Cool Raoul !

LE TRUC EN PLUS

Pour faire une boule anti-stress plus moelleuse et toute lisse, remplace le riz par de la semoule ou de la farine.