

Se Relaxer

Trouvez le calme en pratiquant ensemble des activités de pleine conscience



Vous aurez besoin :

- De ballons
- De bouteilles vides et de paillettes



! Pourquoi cette activité est importante ?

- Des activités simples de pleine conscience aident à attirer l'attention des enfants sur le moment présent, ce qui crée un effet relaxant et apaisant. Encourager les enfants à utiliser ces activités peut les aider à faire face à des sentiments difficiles à gérer.



Jouer ensemble

- **Repérage de nuages** : allongés à l'extérieur ou regardant par la fenêtre, repérez les nuages dans le ciel, passez du temps à parler des différentes formes des nuages et voyez à quelle vitesse ils se déplacent dans le ciel.
- **Jeu de ballon** : gonflez les ballons et essayez de les garder en l'air en les tapotant doucement avec votre main, ne les laissez pas toucher le sol.
- **Bouteille à paillettes** : remplissez une bouteille vide d'eau et de paillettes, laissez les enfants secouer la bouteille et se concentrer sur les paillettes tourbillonnant dans l'eau.
- **Utilisations des sens** : réalisez d'autres activités axées sur l'utilisation des sens par les enfants (vue, son, odorat et toucher), par exemple dessiner des formes dans un plateau de sable, parler de tout ce que l'on entend dehors, sentir les fleurs en se promenant...