

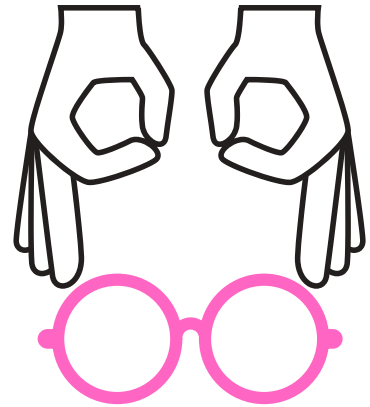


La marelle du bien-être

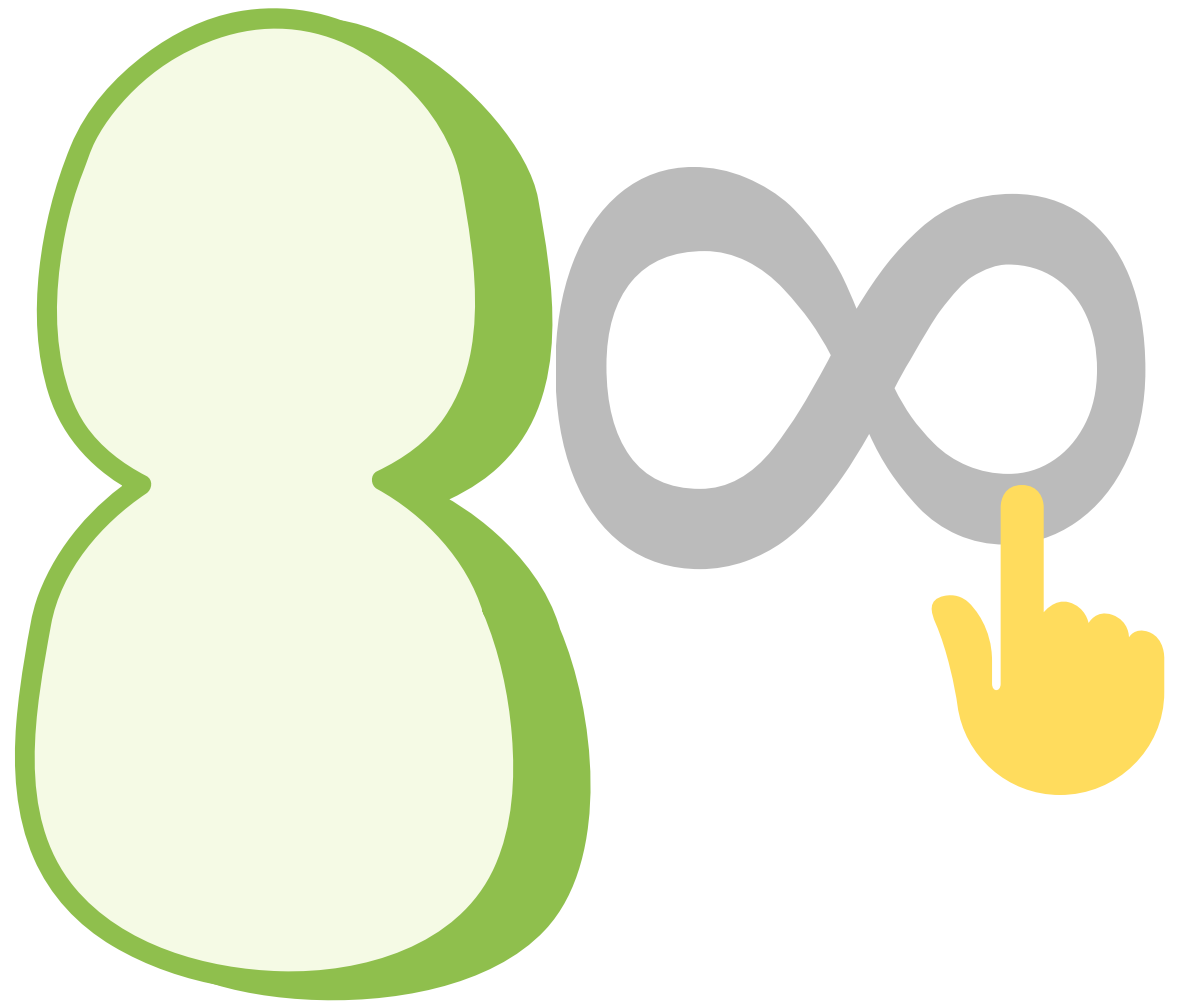
10 exercices positifs pour les enfants



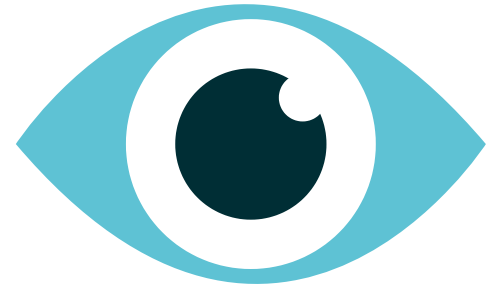
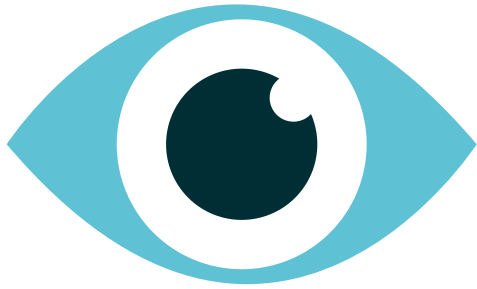
Pose tes deux mains sur ton ventre et
respire profondément 10 fois en
gonflant et dégonflant ton ventre



Avec tes doigts, fais des lunettes et
pose-les sur tes yeux. Ces lunettes
te font voir la vie en rose !



Trace lentement un grand 8
couché en l'air.



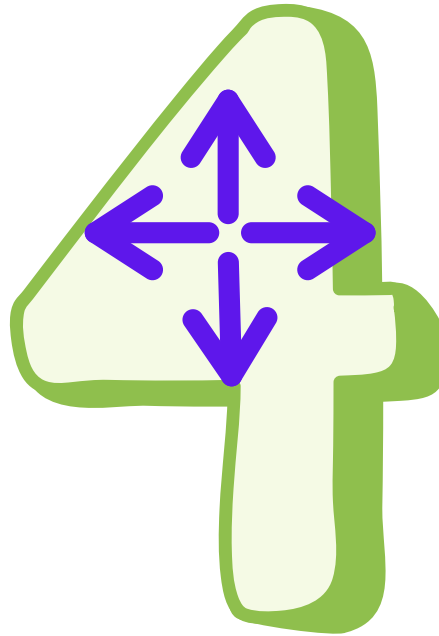
Concentre-toi sur ton visage : détends ta mâchoire, lisse ton front, laisse retomber tes paupières,...



Place tes doigts comme le six en imaginant que tu tiens une boule
d'énergie .
Puis inspire et expire profondément.



Lève tes bras en l'air en inspirant puis expire en gardant les
jambes droites et en te baissant pour placer tes mains sur le sol.
Sens-tu comme l'arrière de tes jambes s'étire ?



Regarde devant toi puis inspire et expire
Tourne-toi à gauche puis inspire et expire
Retourne-toi vers l'arrière puis inspire et expire.
Tourne-toi à droite puis inspire et expire.
Reviens à ta position de départ.



Avec un crayon ou avec le doigt, ferme le chiffre 3 pour dessiner un coeur. Pose ta main sur ton coeur et pense à quelqu'un que tu aimes fort.



Avec ton doigt trace le contour du chiffre 2 dans un sens puis dans l'autre



**Ferme les yeux. Tiens toi droit.
Imagine que tes pieds nus sont sur
de l'herbe fraiche. Inspire et expire.**