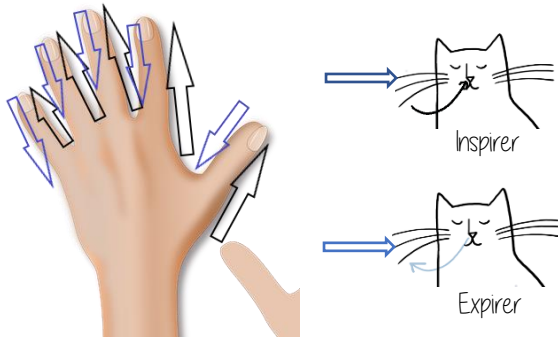
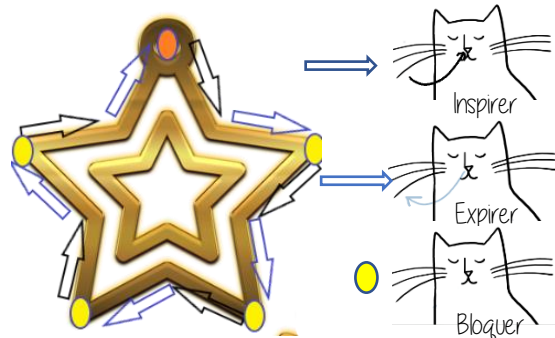


La respiration de la main



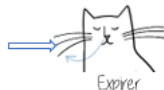
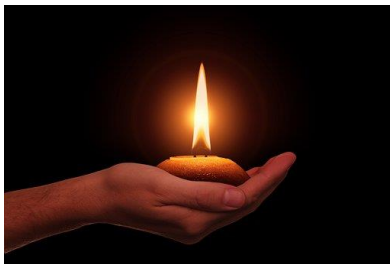
Mets ton index en bas du pouce de ton autre main. Remontre le long de ton pouce en inspirant, puis descend de l'autre côté de ton pouce en expirant. Continue avec tous les autres doigts.

L'étoile de la respiration



Pars du point rouge et suis l'étoile. Inspire sur les flèches noires, expire sur les flèches bleues et bloque 2 ou 3 secondes ta respiration quand tu arrives sur les points jaunes.

La bougie



Mets ta main à plat devant toi et imagine qu'elle contient une bougie. Prends une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre. Recommence plusieurs fois.

La bougie parfumée



Allume la bougie. Reste assis et calme. Observe la flamme de la bougie en silence. Respire calmement et sens petit à petit la bonne odeur dégagée par la bougie.

Le chocolat



Tiens le chocolat dans ta main. Ecoute les bruits qui apparaissent quand tu enlèves l'emballage. Observe attentivement ton chocolat. Sens l'odeur du chocolat. Croque un morceau de chocolat et prends le temps de le savourer.

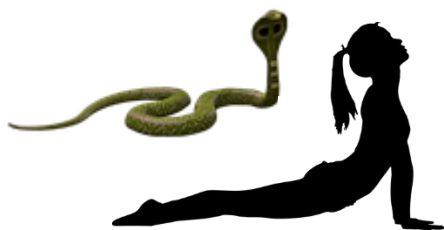


Yoga : le chat



Mets-toi à quatre pattes le dos bien plat. Inspire et creuse ton dos. Expire et arrondis le dos en regardant ton nombril. Comme le chat qui s'étire, répète plusieurs fois cette posture.

Yoga : le cobra



Allonge-toi sur le ventre. Remonte tes mains de chaque côté au niveau de tes épaules, les doigts vers l'avant. Expire et pousse sur tes bras pour redresser ton torse, comme le fait le cobra.

Yoga : le papillon



Assieds-toi, joins tes plantes de pieds et ouvre bien les hanches. Attrape tes orteils avec les mains et fais monter et descendre tes genoux comme des petits battements d'aile de papillon.

La clochette de Noël



Lorsque la clochette sonne, fixe toute ton attention sur elle et écoute-la jusqu'au bout. Lorsque le son s'arrête, écoute tous les bruits de ton environnement, puis refixe ton attention sur le bruit de la clochette dès que tu l'entends à nouveau.

Le chocolat chaud



Ecoute le bruit du chocolat chaud quand on le verse dans la tasse.
Tiens la tasse de chocolat chaud dans tes mains. Sens la chaleur de la tasse. Observe attentivement ton chocolat chaud.
Sens l'odeur du chocolat chaud.
Bois ton chocolat chaud et prends le temps de le savourer.



Le bonhomme en pain d'épices



Prends le bonhomme en pain d'épices dans ta main.
Sens son odeur et observe-le attentivement. Croque un morceau de ton gâteau, écoute le bruit que ça produit et prends le temps de le savourer.



Mandala de Noël



Colorie le mandala en partant de l'extérieur vers l'intérieur.

Mandala de Noël



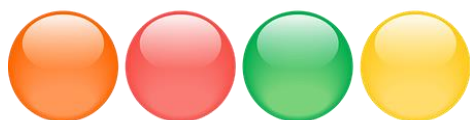
Colorie le mandala en partant de l'intérieur vers l'extérieur.

Chanson de Noël



Ecoute en silence cette chanson de Noël. Tu peux fermer les yeux pour mieux écouter et être attentif. Laisse-toi bercer par la musique.

Avec des balles



Prends une balle, fais-la rouler sur ton bras, ton visage puis sous tes pieds. Fais-la doucement rouler sur le dos d'un de tes camarades.



