

Relaxation

Nous voici en période de stress. Voici une séance de relaxation pour vous aider à commencer une journée dans la joie et la bonne humeur.

Ce dont tu as besoin

- Balles
- Tapis

Pour une séance de +- 15 min, nous commençons par faire des échauffements.

Échauffement 1 : cours sur place pendant 10 secondes

Échauffement 2 : tourne la tête dans un sens puis dans l'autre

Échauffement 3 : tourne les poignets dans un sens puis dans l'autre

Échauffement 4 : étire-toi les bras le plus haut possible

Échauffement 5 : touche tes pieds et essaie de descendre un maximum

Une fois la séance d'échauffement terminée, nous allons découvrir quelques positions pour nous détendre...



La grenouille :

Propose à l'enfant de se mettre en position de grenouille, puis de sauter 2 ou 3 fois, et enfin de rester immobile, avec le geste de retour au calme (paumes des mains l'une contre l'autre). Puis, on prend 3 grandes respirations du ventre jusque dans la poitrine.



Le tapis volant :

L'adulte est en position allongée sur le sol, sur le dos, avec l'enfant couché à plat ventre sur son ventre. Lors de ce moment câlin, on respire en sentant les ventres en contact qui se gonflent et se dégonflent, et on imagine voler dans les airs, calmement, pour revenir jusqu'à chez nous. Pour les plus grands, chacun est sur son tapis (pas sur le ventre du parent).



La position de l'arbre :

Place les pieds bien ancrés au sol, à la largeur des hanches.

Transporte le poids du corps sur une jambe.

Tranquillement, amène l'autre pied à se déposer sur la cuisse, sur la cheville ou en bas du genou.

Fixe un point devant soi et maintenir l'équilibre.

À une inspiration, amène les bras en prière au cœur ou en prière au ciel.

À une expiration, ramène les bras et la jambe dans la position de départ.

Fais de même de l'autre côté.

Pour finir, vous pouvez réaliser différents massages :

Les balles

Utilise différentes sortes de balles aux textures diverses. L'enfant roule une balle de haut en bas sur le corps de son partenaire.

Fais-moi un dessin

Avec un doigt, l'enfant fait un dessin dans le dos de son partenaire. Celui-ci tentera de deviner de quel dessin il s'agit.