

<http://ec-lescatalpas-villemandeur.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article135>

Bien être 1

- Bienvenue - Bien être, relaxation -

Date de mise en ligne : mardi 5 janvier 2021

Copyright © Ecole des CATALPAS - VILLEMANDEUR - Tous

droits réservés

Voici quelques exercices proposés par Mme Céline LEGER., Sophrologue Praticienne

POUR AIDER VOS ENFANTS

Nous avons tous à craindre que le port du masque pour nos enfants ait des effets néfastes physiques, psychiques, voir même intellectuels à court ou moyen terme.

La sophrologie peut les aider. Car respirer nous permet de rester en vie et en bonne santé.

C'est pourquoi je vous suggère de faire pratiquer les exercices ludiques suivant à vos enfants le plus souvent possible (afin de leur permettre de continuer à oxygéner leur cerveau et tous leurs organes) et faire baisser le stress occasionné.

« Ouvrir la fenêtre » : image qui symbolise l'ouverture des poumons

- Mains jointes
- Poings fermés devant toi bras à l'horizontal,
- Ouvre les bras en inspirant très fort par le nez pour ouvrir la fenêtre
- Ferme la fenêtre en expirant profondément par le nez.

« Bougie » : image pour évacuer les tensions, le stress

- Bras tendu devant toi,
- Pouce levé, (qui représente la flamme de la bougie),
- Souffle le plus fort possible sur ton pouce (pour éteindre la bougie) et ton pouce s'abaisse.

« Doudou fait du surf » : calme et renforce la concentration

- Allongé avant de dormir, pose ton doudou ou une peluche sur ton ventre
- Regarde le monter et descendre comme sur une vague à chaque fois que tu inspires et que tu expires par le nez.

Si vous souhaitez rentrer en contact avec Mme Léger, merci de prendre contact avec la directrice.