

<http://ec-lescatalpas-villemandeur.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article136>

Bien être 2

- 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

La respiration est la clé N° 1 de la bonne santé.

La sophrologie peut les aider à renforcer leur confiance, leur estime, être plus calme et mieux concentré. Les exercices ludiques suivant permettront à vos enfants de mieux vivre avec leur corps et faire baisser le stress occasionné éventuellement par le port du masque.

« J'étire mon corps » amène du calme, de la concentration et une meilleure connaissance du corps A FAIRE 3 FOIS

- Debout les 2 pieds bien stables
- Vis 3 belles respirations bien amples
- Relâche ta mâchoire, tes épaules, tes fesses et tes genoux
- Et tire sur tes bras pour aller toucher le plafond puis redescend tes bras doucement en expirant. Puis assieds toi calmement

« ça respire dans mon corps » : concentration, oxygène tout le corps (c'est ton carburant) MAIN SUR LE VENTRE

- Sens comme ton ventre se gonfle quand tu inspires
- Puis ressens comme ton thorax se lève puis se baisse naturellement
- Sens tu tes épaules qui montent et qui descendent ?
- Et ton dos (omoplates) qui s'ouvrent comme des ailes d'anges.

« La bulle imaginaire » qui rassure, utile contre les peurs, les anxiétés

- Ferme les yeux
- Imagine tout autour de toi une belle bulle lumineuse, colorée
- Tu te sens comme protégé dans cette bulle, elle est emplie d'air pur que tu respires, de douceur, d'amour
- Prend bien le temps de l'imaginer, la détailler et ressentir comment s'est dans ta bulle dans laquelle tu peux visualiser des moments agréables.

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