

<http://ec-lescatalpas-villemandeur.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article156>

Bien être 3

- Bienvenue - Bien être, relaxation -

Date de mise en ligne : lundi 8 mars 2021

Copyright © Ecole des CATALPAS - VILLEMANDEUR

- Tous

droits réservés

POUR AIDER VOS ENFANTS

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

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

La sophrologie peut les aider à renforcer leur confiance, leur estime, être plus calmes et mieux concentrés. 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.

« La grimace du corps » permet de revenir au corps, de se recentrer, de se calmer

- Debout les 2 pieds bien stables, les bras le long du corps
- Inspire puis contracte tous les muscles de ton corps (poumons pleins)
- Fais une belle grimace avec ton visage,
- Serre les poings et les fesses
- Recroqueville tes orteils
- Puis souffle très fort en relâchant tous les muscles

3 fois de suite

- Puis assis toi calmement et observe comment c'est dans ton corps maintenant (lourd, léger, détendu, chaud...)

« Tête relâchée » favorise l'oxygénation du cerveau et la concentration

- Assis, les épaules relâchées vers le bas,
- Respire profondément, le plus lentement possible
- Tourne la tête comme pour faire un rond tout doucement, 3 tours
- Puis tourne la tête dans l'autre sens, 3 tours

« La phrase magique » : oxygène tout le corps, augmente la concentration, apporte calme et attention

- Mains sur le ventre
- Inspire par le nez et expire lentement et longuement par la bouche
- En répétant dans ta tête une phrase magique (par exemple : Je me sens calme.)

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