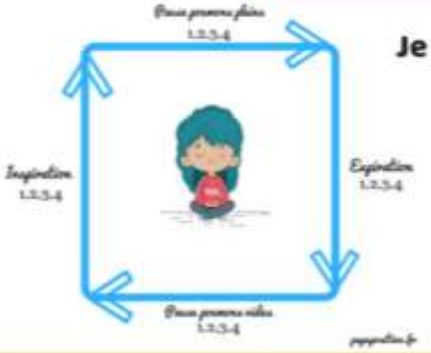
5 TECHNIQUES
POUR ME CONCENTRER

Je mets les bras en l'air, paumes contre paumes. Je me tiens droit et tire vers le ciel.
Je lève un pied que je place à l'intérieur de l'autre jambe juste en dessous du genou avec la jambe bien ouverte. Je garde la posture 2 minutes.

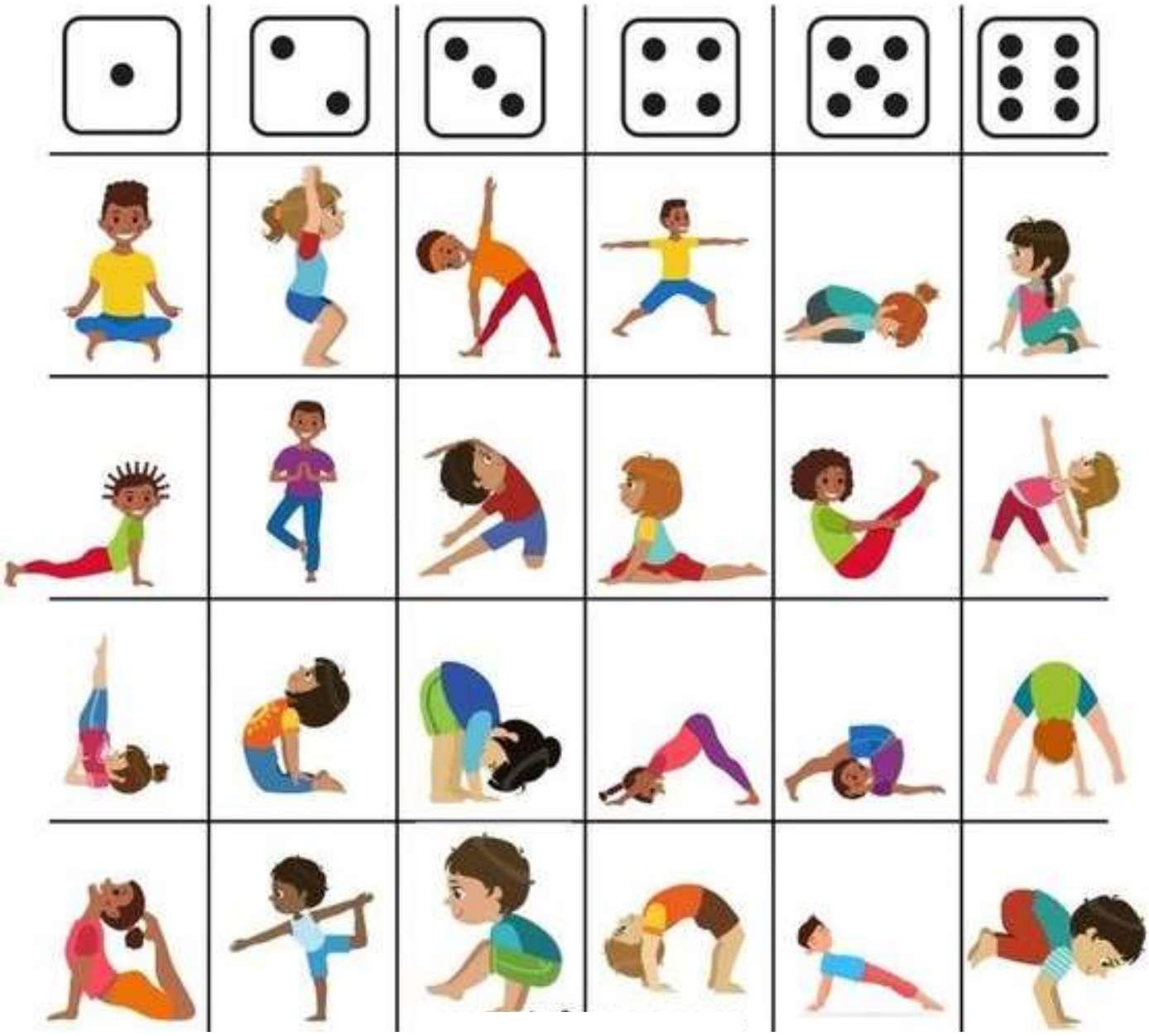
Je dessine sur une feuille des signes de l'infini de différentes tailles et couleurs.
Puis, dès que j'ai fini, je me lève et je trace ce signe dans l'air en faisant des mouvements amples des bras.
Maintenant, je ferme les yeux et je fais ce signe infini en bougeant les yeux comme si je suivais son tracé.

Je marche très très lentement sur quelques mètres en prêtant attention à mes gestes et à toutes mes sensations.

Je saute sur place quelques minutes sur un pied, sur deux pieds, en laissant mes bras retomber,...puis je m'arrête.
Je prête attention à ma respiration, les sensations dans mes jambes, mes bras, les battements de mon coeur dans ma poitrine



Je trace un carré dans l'air avec le bras. Je visualise le carré et énonce les chiffres de ma respiration dans ma tête.
- J'inspire 4 temps 1,2,3,4
- Je tiens ta respiration poumons pleins 1,2,3,4
- Je souffle 1,2,3,4
- Je reste poumons vides 1,2,3,4
Et recommence, 1,2,3,4



IDEE DE RELAXATION :

Installe-toi confortablement, en position couchée pour une grande détente, ou en position assise pour simplement te relaxer. Demande à Papa ou à maman ou à ta grande sœur ou à ton grand frère de dire doucement ce qui est écrit en bleu:

Dessine dans ta tête un escalier qui descend, suis-le avec tes yeux en synchronisant avec ta respiration. À chaque fois que tu respires, tu descends une marche. Souffle de plus en plus longtemps, et descends les marches lentement. Tu peux ressentir combien cela t'amène progressivement vers la détente…