

<http://ec-bray-en-val-bray-st-aignan.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article144>

# défi du 9/04/20 : fais de la relaxation

- Continuité pédagogique - PS-MS - Les défis de T'CHOUPI -



Date de mise en ligne : jeudi 9 avril 2020

---

Copyright © Ecole primaire de Bray-en-Val à BRAY ST AIGNAN - Tous

droits réservés

---

Coucou

Aujourd'hui je te propose de faire des petits exercices pour t'aider à te relaxer et à te concentrer. J'ai fait les exercices avec mon nouvel ami :)

Il faudrait qu'on lui trouve un nom. Fais-moi des propositions...Et nous verrons.

Dans les documents il y a un petit jeu à faire avec un dé. Tu le lances et en fonction du chiffre que tu as fait, tu choisis la posture que tu veux faire.

Tu trouveras aussi une histoire à écouter ,allongé sur le sol, les yeux fermés et également une respiration à faire en t'aidant de ta main pour te calmer.

N'oublie pas le dernier défi !!!!

Sois zen et bonne relaxation.

T'CHOUPI