

Activités Calmantes

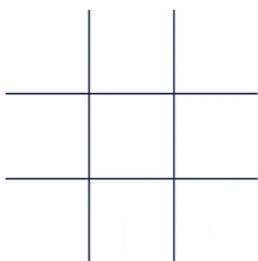
1. Activités pompons/pailles

Matériaux :

- Pompons ou grains de maïs
- Pailles en plastique
- Trajet, labyrinthe ou tic-tac-to

Instructions : On utilise le souffle (inspire ou expire) pour faire bouger les pompons.

Tic-tac-to



Labyrinthe



Trajets



2. Foulards

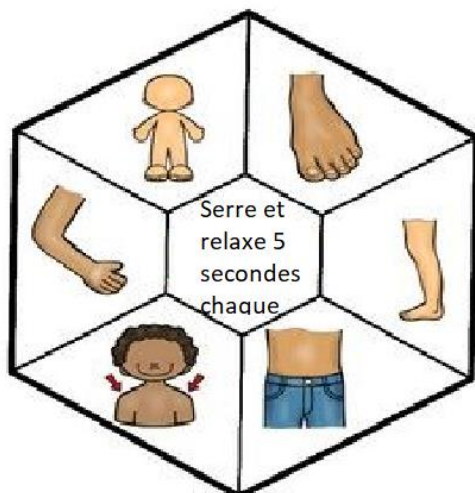
Matériaux : foulards de couleurs variés.

Instructions : on peut lancer, attraper, jongler es foulards pour représenter une respiration calme vs une respiration rapide.



3. Respiration à 5 doigts

4. Serrer et relaxer les muscles



RESPIRATION À 5 DOIGTS

