

Le souffle de la petite bougie

Découvrir une manière simple de ralentir et de retrouver son calme.



Objectif émotionnel

Découvrir une manière simple de ralentir et de retrouver son calme.



Compétence travaillée

Expérimenter une respiration lente et confortable.



Durée

5-10 minutes



Âge

4-6 ans



Matériel

Aucun matériel obligatoire.
Optionnel : une petite image de bougie à imprimer.



1 S'installer

L'enfant s'assoit confortablement.



2 Inspirer

« Prends doucement de l'air par ton nez. »



3 Souffler

« Maintenant, souffle doucement vers la petite bougie. »



4 Recommencer

Répétez quelques fois, sans chercher à imposer un nombre précis de respirations.



5 Observer

« Comment se sent ton corps maintenant ? »



« Je peux recommencer tranquillement. »