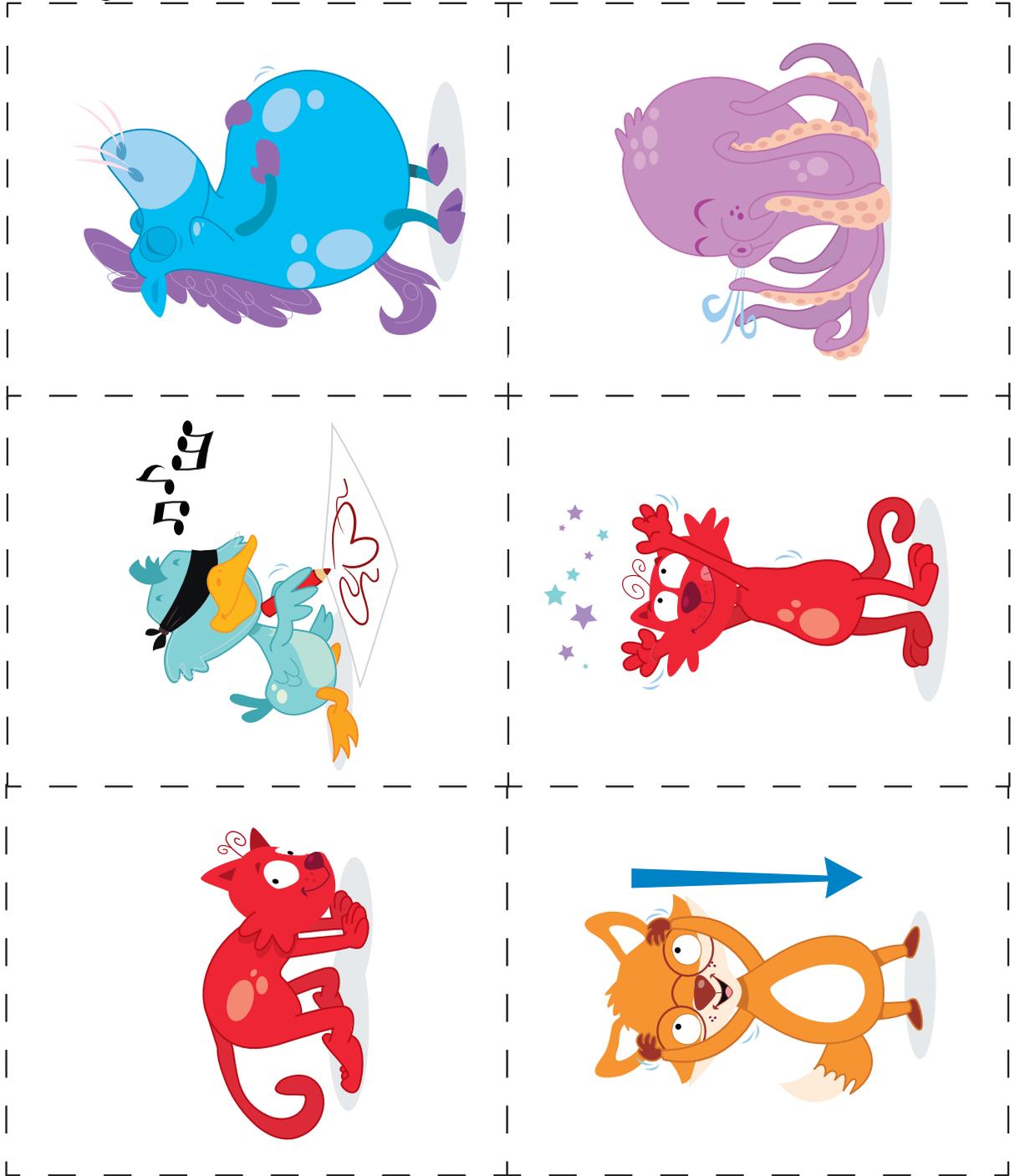


Relaxe avec Chaminou



Découpe les cartes de ce petit jeu en suivant les pointillés, puis amuse-toi à relaxer avec Chaminou et ses amis!



Relaxe avec Chaminou



Respire lentement

Mets tes mains sur ton ventre, puis imagine que c'est un ballon qui se gonfle quand tu inspires et qui se dégonfle quand tu expires.

naître
ET grandir

Dessine les yeux fermés

Ferme les yeux et dessine des lignes en écoutant de la musique douce.

naître
ET grandir

Étire-toi comme un chat

À quatre pattes, arrondis doucement ton dos et ensuite creuse-le.

naître
ET grandir

Souffle sur des chandelles

Écarte tes doigts et imagine que ce sont des chandelles. Souffle doucement sur chaque chandelle pour les éteindre l'une après l'autre.

naître
ET grandir

Touche les étoiles

Lève tes bras en l'air et fais comme si tu poussais les étoiles avec tes mains. Après, cueille-les lentement une par une.

naître
ET grandir

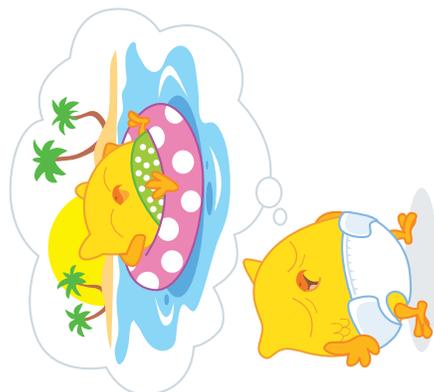
Masse-toi de haut en bas!

Commence par la tête, le front, puis les joues, le cou, le ventre, les jambes et enfin les pieds en faisant de petits mouvements circulaires sur ton corps avec tes doigts.

naître
ET grandir



Relaxe avec Chaminou



Relaxe avec Chaminou



Fais des grimaces!

Devant un miroir, amuse-toi à tirer la langue, à faire de gros yeux, puis à gonfler tes joues.

naître
ET grandir

Frotte tes mains

Ferme les yeux et frotte tes mains l'une contre l'autre, puis pose-les sur ton visage. Respire profondément.

naître
ET grandir

Chante une chanson

Berce doucement ton toutou ou ta poupée en lui chantant une chanson.

naître
ET grandir

Demande un câlin

Si la personne est d'accord, sers-la contre toi jusqu'à ce que tu te sentes plus calme.

naître
ET grandir

Respire des odeurs!

Sens 3 choses autour de toi. Par exemple : un oreiller, un fruit, tes pieds!

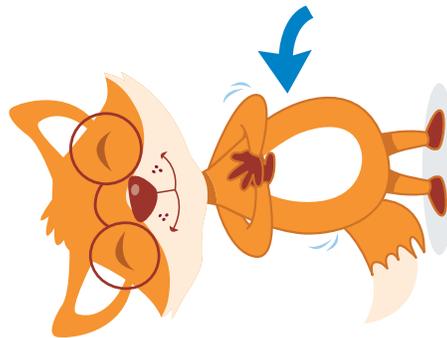
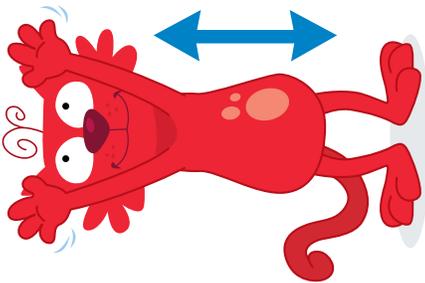
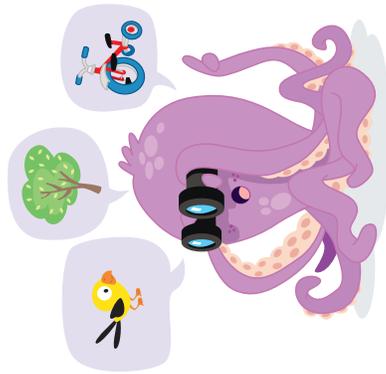
naître
ET grandir

Pense à un endroit

Ferme les yeux et imagine un endroit où tu aimerais être : la plage, une forêt remplie de fées, la mer, une bulle...

naître
ET grandir

Relaxe avec Chaminou



Relaxe avec Chaminoù



Dessine avec tes doigts

Demande à quelqu'un de tracer avec son doigt une forme ou un dessin imaginaire sur ton dos. Après, ce sera ton tour !

naître
ET grandir

Vole comme un papillon

Assois-toi sur le sol et colle tes pieds ensemble. Tiens tes chevilles, puis fais bouger tes jambes comme les ailes d'un papillon qui vole.

naître
ET grandir

Monte et descends comme un ascenseur

Monte tes bras au-dessus de ta tête, puis redescends-les doucement.

naître
ET grandir

Nomme ce que tu vois

Regarde autour de toi et nomme 3 choses que tu aimes.

naître
ET grandir

Imite le lion

Place-toi à genoux ou à quatre pattes. Ouvre grand ta bouche, tire ta langue et rugis comme un lion.

naître
ET grandir

Balance-toi doucement

Mets tes deux mains sur ton cœur et balance-toi lentement de gauche à droite.

naître
ET grandir

