

## Parcours pour calmer le bruit et l'agitation

### Le verre d'eau

Boire un verre d'eau fraîche lentement en savourant chaque gorgée longuement...

Respirer profondément →



← On peut fermer les yeux



Cette méthode ne convient pas...



### L'arbre

Debout, bien droit et solide comme le tronc de l'arbre, imaginer l'arbre dans son corps.

La sève part des racines, monte dans la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête. Elle passe dans les bras et redescend vers la terre.



Ceci est un poirier, ce n'est pas faire l'arbre 🍏

Inspirer en suivant la montée et expirer à la descente.

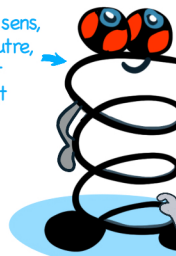


3x

### Les trois escargots

Tracer dans l'air, devant soi une spirale en partant du centre puis revenir vers le départ 3 fois.

Inspirer dans un sens, expirer dans l'autre, lentement et profondément



\* DÉPART

Ne pas s'occuper des spirales des copains !

### Le chat

À quatre pattes, faire le dos rond, comme le chat puis mettre le dos à plat.

Étirer les bras en avant, assis sur les talons. coordonner respiration et mouvement.

Inspirez dos plat 3x



Expirez dos rond

étirement 3x

