

Samedi 28 Avril 2018

## Après-midi « détente » avec Martine et les copines

\*\*\*

Premier atelier « Au Fil du Souffle – à domicile » pour Martine.

6 enfants âgés de 6 ans ½ à 8 ans ½ ont accepté de participer.

Une invitation, des explications, la confiance des parents et des enfants et c'est parti pour 1 heure de détente.

\*\*\*

A chacun de se présenter, dans une ambiance bienveillante et sans jugement.  
Comment se sent-on en ce début de séance? Découverte des émotions...



Puis, une première expérience de relaxation.

S'allonger confortablement, fermer les yeux, la main posée sur le ventre suit le rythme de la respiration, ressentir son corps, entendre Martine lire un petit texte, se laisser aller à la détente.

Le bâton de pluie aide à se poser et trouver en soi le calme.



Ensuite, débute le « massage au ballon ».  
Il s'agit d'un ballon tout souple, que l'on fait rouler doucement sur tout son corps :  
pieds, jambes, bras, ventre, tête. Que de sensations !

On le fait d'abord sur soi. Puis deux par deux, chacun son tour, se masser.  
Ecouter et respecter l'autre : est-ce trop appuyé? Trop rapide? Cela te convient-il comme je fais?  
Le son du carillon apaise les tensions.



Enfin, place au coloriage de mandalas.



Sans consigne particulière de silence, les crayons posés au centre des tapis, les enfants sont entièrement absorbés par leur création. Le kalimba, ou « piano à pouce » rythme ce moment.



Petite expression libre de chacun en fin de séance : qu'as-tu aimé? Qu'est-ce que ça fait dans ton corps? Comment te sens-tu?

**« Je suis plus détendue qu'au début »** Loane, 8 ans ½  
**« Au début, on était fofous et là on est tout calmes »** Lola, 6 ans ½



**« C'était trop bien »** Alizée, 7 ans ½

\*\*\*

MERCI Martine, pour ce merveilleux moment de détente,  
MERCI à notre hôte du jour, d'avoir tenté l'expérience,  
MERCI aux enfants pour leur participation active et spontanée,  
MERCI aux familles pour leur confiance.

**De nouvelles p'tites graines de bonheur semées...**

