

EN ATTENDANT NOEL

 <h3>Dessin mystère</h3> <p>Placez-vous par 2. Chacun à son tour, dessine sur le dos de son partenaire avec un doigt (ex. un soleil, un prénom...). On change de rôle lorsque le partenaire a deviné ce qui était dessiné.</p>	 <h3>La recette imaginaire</h3> <p>Le but: mimer ensemble les différents gestes à réaliser pour faire un gâteau. En famille tenez-vous debout autour de la table. Chacun à son tour décrit une action à mimer, que l'ensemble de la famille mime ensuite (ex. prendre de la farine, la déposer dans un bol, casser un oeuf, brasser avec une cuillère...)</p>
 <h3>Changement de ton</h3> <p>Récite une petite phrase en changeant d'intonation. Ex. "Quelle belle journée, aujourd'hui!" à dire en chantant, en riant, en pleurant, en s'énervant...</p>	 <h3>Un compliment</h3> <p>Chacun formule un compliment à chacun des membres de la famille.</p>
 <h3>Douce respiration</h3> <p>Je ferme les yeux. Inspire, expire, Gonfle ton ventre, puis dégonfle-le. Inspire, expire, inspire, expire, Comment te sens-tu ? Je me sens plus calme.</p>	 <h3>Où se cachent-ils?</h3> <p>Essaie de lister un maximum d'animaux ou de p'tites bêtes que tu croises dans ta journée. (Ex. une fourmi dans la cour, un oiseau dans le ciel, une araignée dans la classe). Nous ferons une brève petite mise en commun demain pour voir qui en a découvert le plus!</p>
 <h3>Ma météo intérieure</h3> <p>Je m'arrête une minute pour observer ma météo intérieure. Est-ce le soleil, les nuages, la pluie...?</p>	 <h3>L'étoile</h3> <p>Je suis debout, je me mets en boule et j'expire. A l'inspiration j'ouvre pleinement mes bras et mes jambes, comme une étoile. Je le fais 3 fois de suite en me disant mentalement: " je me sens bien".</p>