



## « Au fil du Souffle »

### FICHE RELAXATION

#### Visualisation :

L'enfant est couché sur le dos, les bras allongés le long du corps et les yeux fermés. On l'amène à visualiser une lumière ou une couleur et on la fait voyager dans tout le corps.

« La lumière est dans ton pied, elle monte jusqu'à ta cheville, elle poursuit jusqu'au genou. Elle continue sur ta cuisse. Elle atteint ensuite ta main et poursuit sa route sur ton avant-bras jusqu'à ton épaule.

Elle monte sur ton cou, touche ton oreille et atteint finalement le dessus de ta tête »

#### Conscience de la respiration :

L'enfant inspire par le nez de façon continue et expire par le nez de façon saccadée (en faisant des petits arrêts)  
(Le faire 3 fois)

Inverser Inspirer par le nez de façon saccadée et expirer de façon continue. (Le faire 3 fois)

#### Respiration feu d'artifice :

Debout.

On place les mains jointes devant soi. En inspirant on monte les mains dans un mouvement d'ondulation jusqu'au-dessus de la tête.

On tape dans les mains pour faire exploser le feu d'artifice et on ramène les bras de chaque côté du corps en bougeant les doigts et en expirant. (Le faire 3 fois).

#### Massage avec des balles : (possible de mettre une musique relaxante)

L'enfant fait rouler une balle sur ses bras, ses jambes, sa tête etc.

Variante :

Les enfants sont deux par deux, chacun leur tour, ils font rouler la balle sur le corps de l'autre enfant, auparavant se demander la permission.

#### Contraction/décontraction

L'enfant est couché sur le dos, les yeux fermés. On demande à l'enfant de contracter et de relâcher une partie du corps à la fois pour en arriver à contracter tout le corps et relâcher.

« Je contracte un pied, puis je relâche...Je contracte l'autre pied, puis je relâche...etc. »