

BUFFET À VOLONTÉ



CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE

MATÉRIEL >>>

- ✓ Musique relaxante (facultatif)

PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants sont silencieux à une distance sécuritaire les uns des autres.

DÉROULEMENT >>>

- ✓ Faites jouer de la musique relaxante (facultatif) et tamiser l'éclairage.
- ✓ Demandez aux participants de fermer les yeux et de prendre lentement cinq respirations profondes.
- ✓ Demandez-leur de continuer, pendant une minute, à respirer calmement en pensant à leurs aliments sains préférés et à la façon dont leur corps se sent lorsqu'ils mangent des aliments plus sains.
- ✓ Nommez différents aliments sains comme des bananes, du maïs soufflé, du brocoli et des pommes. Demandez aux participants d'adopter une pose ressemblant à l'aliment.
- ✓ Les participants maintiennent la position entre 30 et 60 secondes, puis ferment les yeux et prennent lentement cinq respirations profondes.