

Respirer d'une manière consciente



MATÉRIEL Musique relaxante et tapis d'exercice (facultatif)

MISE EN PLACE Les participants s'assoient ou s'allongent calmement sur le plancher à une distance sécuritaire les uns des autres dans l'aire d'activité. Songez à réduire l'éclairage.

ACTIVITÉ

- Faites faire les mouvements suivants aux participants. Demandez-leur d'inspirer profondément en commençant chaque mouvement et d'expirer à la fin de celui-ci.
 - Serrez vos orteils, maintenez, et... relaxez.
 - Allongez et étirez vos jambes, maintenez, et... relaxez.
 - Serrez vos abdominaux, maintenez, et... relaxez.
 - Serrez vos poings très forts, maintenez, et... relaxez.
 - Étirez vos bras au-dessus de votre tête, maintenez, et... relaxez.
 - Serrez les muscles de votre visage, maintenez, et... relaxez.
 - Serrez tous les muscles de votre corps, maintenez... relaxez.
- Par la suite, demandez aux participants de gigoter leurs doigts et leurs orteils, puis d'étirer leur corps de la tête aux pieds. Encouragez-les à s'étirer vers le haut, les côtés, et vers leurs orteils. S'ils sont allongés, demandez-leur de se relever lentement afin de s'asseoir dans une position confortable.

