

## Petit guide de pratiques corporelles de bien-être.



### **Pour se concentrer et se détendre**

Assis, debout ou allongé

Inspirer et expirer plusieurs fois par la narine gauche en bouchant la narine droite avec le pouce de la main droite. Puis inspirer et expirer plusieurs fois par la narine droite en bouchant la narine gauche avec le pouce avec l'index de la main droite



### **Jouer en développant sa respiration**

A deux, sur place.

Au sol ou sur une table

Par deux, à genoux, souffler sur une boulette de papier pour la faire aller jusqu'aux genoux du partenaire situé en face, qui souffle sur la boulette à son tour.



### **Pour se concentrer**

Maîtriser son équilibre.

Sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre peut être fléchie ou tendue devant. Le buste est droit, les bras tendus vers le haut, poignets cassés.



### **Pour bouger**

Pédaler avec les jambes allongées sur le dos en appui sur les avant bras, ventre rentré pour ne pas creuser le dos.

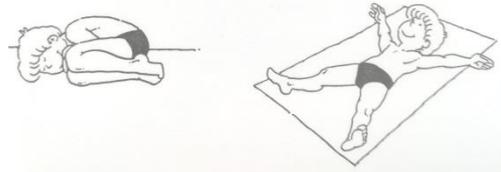
Pédaler en avant, en arrière, lentement, plus vite.

**Tous ces exercices sont proposés dans le livre *Pratiques corporelles de bien être* . Editions EPS coordonnée par Annie Sébire et Corinne Pierotti .**

## La Douce, à l'école et à la maison

Petits moments agréables pour rythmer la journée, stimuler et détendre votre enfant.

S'allonger, placer les mains sur son ventre et respirer. Sentir le ventre qui se gonfle et se dégonfle. Penser à quelque chose d'agréable.

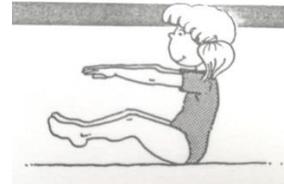
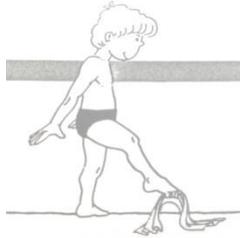


Se relaxer, se détendre dans sa position préférée.

Se déplacer comme un robot, en exécutant des mouvements saccadés et en bougeant toutes les articulations.



Essayer d'attraper un foulard avec les pieds.



Se balancer sur les fesses, chercher l'équilibre.

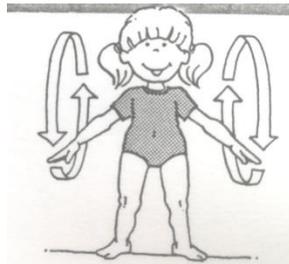


Bouger puis s'arrêter, faire la statue.

Respirer

Inspirer en levant les bras.

Souffler en les tournant. Ralentir le mouvement puis s'arrêter. Recommencer deux ou trois fois.



Faire la boule et se balancer d'avant en arrière.

**Tous ces exercices et illustrations sont tirés du livre de Claude Cabrol et Paul Raymond aux Editions Grafico**

Vidéos Pomme d'Apis <https://www.youtube.com/watch?v=SkU3BeewbWA>

Autres idées : <http://www.jardinalysse.com/le-petit-yoga-en-cycles-1-et-2-a98756087>