



INSPIRE, EXPIRE



Laissez votre enfant choisir la positions qu'il préfère, debout, assis ou allongé.

« Inspire profondément par le nez.

Compte jusqu'à 10 dans ta tête.

Expire.

Inspire encore (tu dois sentir l'air entrer dans ton ventre).

Serre les poings très fort.

Expire.

Relâche les poings.

Inspire.

Contracte ensuite les pieds, expire puis relâche.

Inspire.

Contracte les mollets, expire puis relâche.

Inspire

Contracte les fesses, expire puis relâche.

Inspire

Contracte les épaules, expire puis relâche.

Inspire.

Contracte enfin le visage, expire puis relâche.

Tu es maintenant calme et détendu, prêt à poursuivre tes activités.»