

# IDÉE D'ACTIVITÉ AVEC Temps Calme



Cet atelier vise à initier les enfants à la pratique de la respiration consciente comme outil de relaxation et de gestion du stress, en utilisant des éléments visuels ou tactiles pour aider à concentrer leur attention et à approfondir leur expérience de détente.



## Introduction à la Respiration :

Commencez par expliquer l'importance de la posture pour bien respirer. Guidez les enfants pour qu'ils se tiennent droit, que ce soit assis ou debout, en veillant à ce que leur dos soit droit mais détendu.

## Découverte de l'Objet :

Présentez l'objet qui bouge sur l'écran ou l'objet physique choisi pour l'exercice. Expliquez comment ils vont utiliser cet objet comme focus pour leur respiration.

## Pratique de la Respiration :

Guidez les enfants à travers les étapes de la respiration :

- Inspirez profondément par le nez, en se concentrant sur l'objet qui bouge ou en manipulant doucement l'objet physique.
- Retenez leur respiration brièvement, en gardant leur attention sur l'objet.
- Expirez lentement par la bouche, en continuant de se focaliser sur l'objet.