

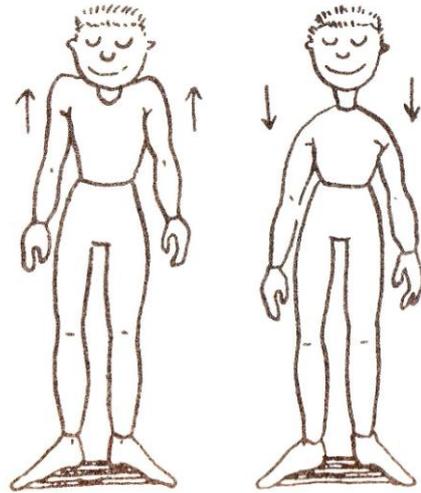
Le retour au calme

Les activités de relaxation

Travail debout

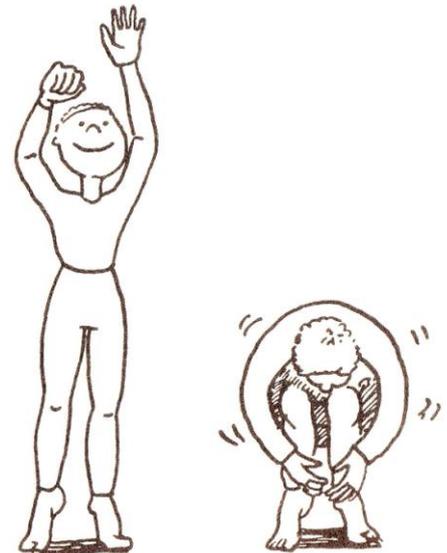
Exercice 1 : le bof

Debout, pieds légèrement écartés,
bras relâchés le long du corps.
Hausser les épaules en inspirant
Relâcher en soufflant fort ou en disant « BOF !! »
Faites-le 4 ou 5 fois



Exercice 2 : monter à l'échelle

Debout, les pieds légèrement écartés
Tendez les bras vers le plafond et imaginez
que vous grimpez un à un les barreaux d'une
échelle
Montez sur la pointe des pieds et grandissez-vous.
Etirez-vous le plus possible pour atteindre le plafond.
Puis d'un seul coup, vous vous relâchez complètement
dans un grand soupir pour vous retrouver accroupi en
rebondissant doucement sur vos deux jambes.
Faire l'exercice 4 ou 5 fois



Travail allongé

Exercice 3 : prise de conscience des points de contact sur le dos.

Allongez-vous sur le dos, les bras légèrement
écartés de votre corps, les jambes ouvertes
et vos pieds tombant vers l'extérieur
Vous pouvez fermer les yeux si vous le voulez
Prenez le temps d'observer et de sentir toutes
les parties de votre corps qui touchent le sol,
qui ont un contact avec le sol
Essayez de les sentir toutes :
les talons, les mollets, les cuisses, les fesses,
les coudes, les mains, le corps, la tête

