

Semaine 6 – Volet Pratiques de l'attention

Bonjour à tous et toutes

Avec la participation de Manon Jean (La météo intérieure) je vous propose du matériel sur des pratiques de l'attention.

VOLET PRATIQUES DE L'ATTENTION :

La respiration de la semaine :

Vous trouverez le lien vers une capsule vidéo d'une respiration à faire cette semaine avec les enfants, ainsi qu'un coloriage de cette même respiration. Cette semaine c'est **la Respiration des cinq doigts** .

ACTIVITÉ 1 :

Regarde attentivement cette vidéo <https://youtu.be/X5Xd2o97Jfl>

Consignes :

- Sois attentif aux explications que donne Manon sur ce que peut t'apporter la **Respiration de l'Arc-en ciel**.
- Fais avec Manon cette respiration. En inspirant tu lèves les épaules jusqu'à tes oreilles, en expirant tu fais le son Haaaaa ! en redescendant tes épaules !
Tu peux regarder cette vidéo aussi souvent que tu le veux !

Pour les parents :

J'ai fait à quelques reprises déjà cette respiration avec vos enfants dans les ateliers philo que nous avons eu. Ils la connaissent bien.

Donc à utiliser sans restriction 😊 ! Bonne respiration !!

ACTIVITÉ 2 :

Coloriage de la **Respiration des cinq doigts** ! (voir la page suivante)

Consignes :

1. Colorie le dessin.
2. Mets-le sur le réfrigérateur pour penser à faire plusieurs fois par jour cette respiration si tu te sens inconfortable (si tu es triste, déçu, fatigué, choqué , ou que tu te sens pas bien tout simplement ...)

La respiration des 5 doigts¹



1. Ferme une main et expire tout l'air que contiennent tes poumons.

2. Inspire par le nez en relevant un doigt après l'autre.

3. Expire doucement par la bouche en repliant un doigt à la fois.

¹ Fichier : «CahierExerciceMeteo_Respiration-des-5-doigts.pdf» de Manon Jean, d'Arbre en cœur.