

Semaine 10 – La visualisation magique

Bonjour à tous et toutes

Cette semaine, nous poursuivons la pratique de l'attention avec la visualisation magique. Elle est en lien avec la respiration magique que nous avons fait la semaine dernière (9).

VOLET PRATIQUES DE L'ATTENTION :

La visualisation de la semaine : :

Tu trouveras ici-bas, le lien vers une capsule vidéo d'une visualisation à faire cette semaine. C'est un peu comme si ton corps était la bouteille magique !

ACTIVITÉ 1 : Vidéo

Regarde attentivement cette vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=yzdXzF9rw4w&feature=youtu.be>

Consignes :

- Sois attentif aux explications que donne Manon qui te montre comment faire cette visualisation.
- En plaçant tes mains sur ta tête, fais avec Manon cette visualisation.
- Tu peux regarder cette vidéo aussi souvent que tu le veux !
- Lorsque tes yeux étaient fermés, que voyais-tu dans ton corps ?
- Qu'est-ce que tu as ressenti ?
- Dans quelles circonstances est-ce que cette visualisation peut être utile ?

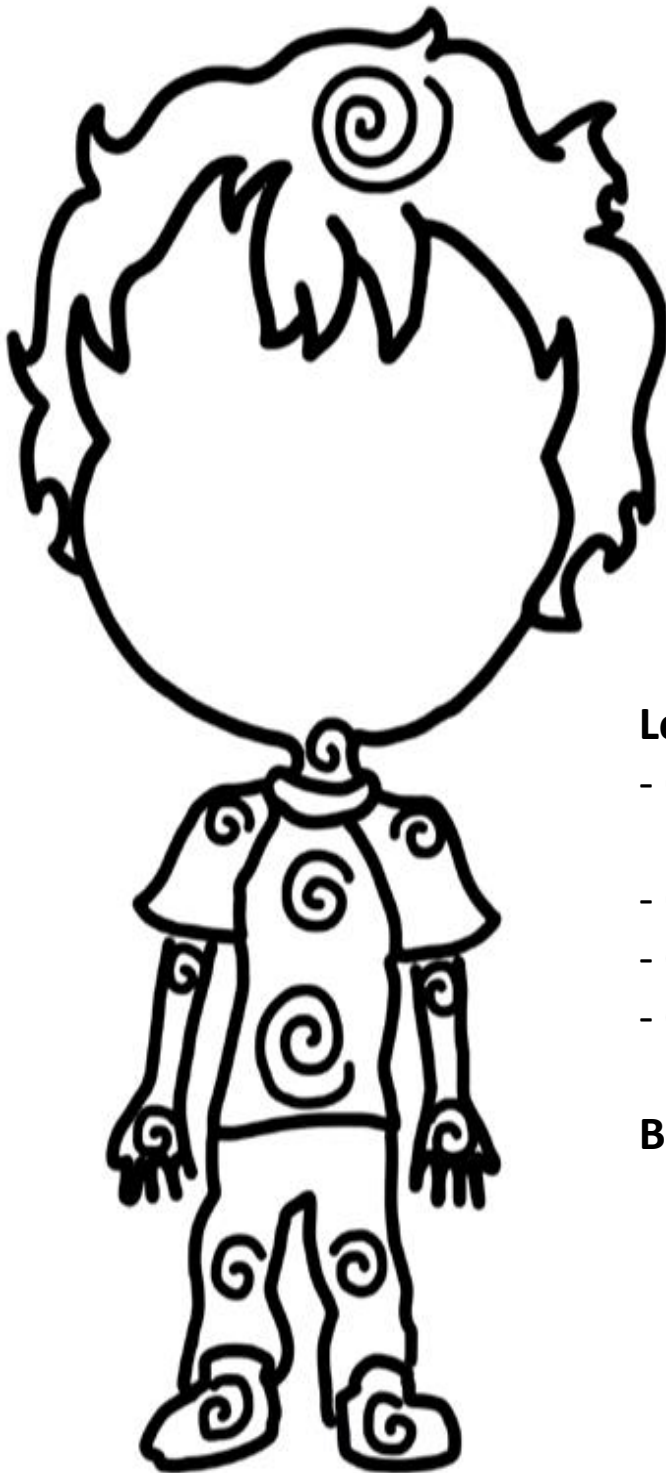


À utiliser sans restriction 😊 ! Bonne visualisation 😊 !!

ACTIVITÉ 2 : Coloriage de ta visualisation

Consignes :

1. Colorie le dessin de ta visualisation (voir page suivante)
2. Colorie les endroits de ton corps où tu as ressenti ou vu quelque chose. Tu peux lui donner des formes et des couleurs différentes.
3. Aie beaucoup de plaisir et surtout amuses-toi 😊 !



Les yeux fermés....

- Qu'est-ce que tu as vu dans ton corps, comment t'es-tu senti(e) ?
- Quelle forme cela avait-il ?
- C'était de quelle couleur ?
- C'était à quel endroit ?

Bon dessin ! 😊 !