

Semaine 11 – La visualisation et le balayage corporel

Bonjour à tous et toutes

Cette chronique est la dernière de l'année !! Depuis que l'école est fermée, nous avons partagé plein de respirations différentes à faire pour mieux se concentrer et mieux se connaître. Cette semaine nous poursuivons avec la visualisation que nous avons expérimentée la semaine dernière et le balayage corporel.

VOLET PRATIQUES DE L'ATTENTION :

BONUS PARENTS : Manon vous explique la visualisation et le balayage corporel

<https://youtu.be/hzJyu8KWpto>

ACTIVITÉ 1 : Vidéo

Regarde attentivement cette vidéo

<https://youtu.be/gQoitPIIIdc>

Consignes :

- Sois attentif aux explications que donne Manon qui te montre comment faire cette visualisation et un balayage corporel.
- 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 ?

ACTIVITÉ 2 : Coloriages :

Je visualise et je me concentre sur ... Et Mathéo observe et ressent son corps.

Consignes :

1. Colorie les dessins de différentes visualisations et de Mathéo observant son corps !
(voir pages suivantes)
2. Aie beaucoup de plaisir et surtout amuses-toi 😊 !

Toutes les activités que nous avons faites les dernières semaines sous le volet Pratiques de l'attention peuvent être réutilisées aux cours des vacances d'été ! Surtout n'hésite pas à les utiliser lorsque tu as plein d'idées dans ta tête, ou que tu sens dans ton corps des météo inconfortables. Elles sont là pour t'aider à mieux te connaître et à te concentrer 😊.

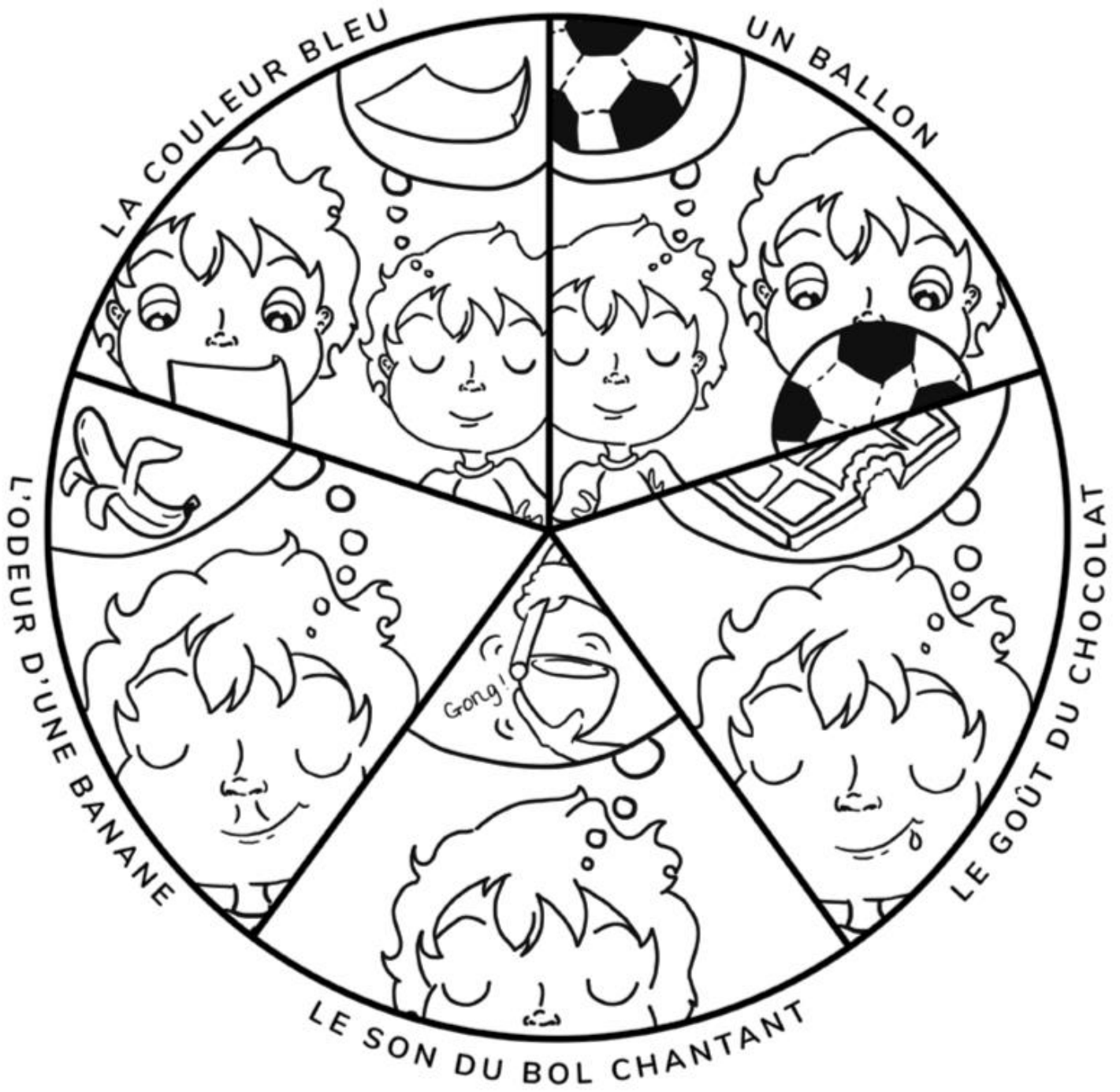
À souligner que toutes les chroniques produites depuis le début de la pandémie se retrouvent sous le volet **Outils** du site web suivant : <https://karinesoucy.com/>

Je te souhaite de belles vacances ! Au grand plaisir de te revoir lors de la prochaine année scolaire 😊 !

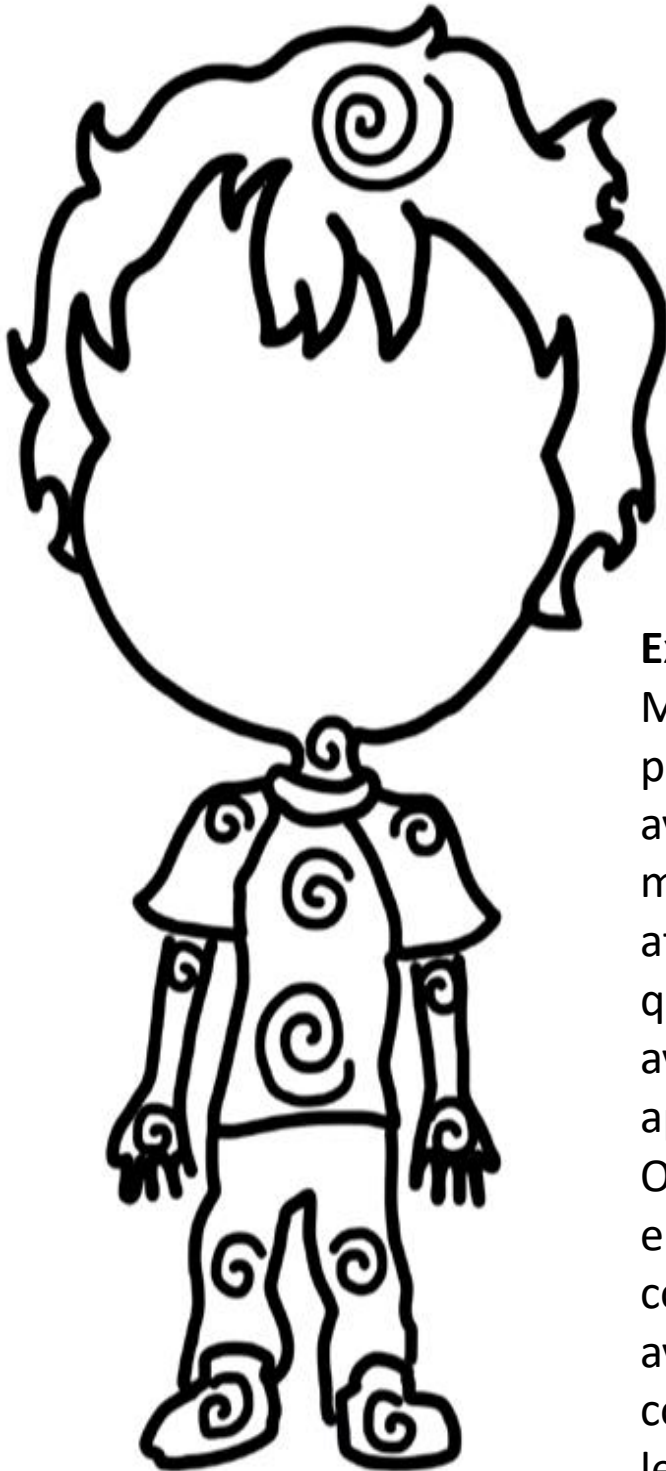
Anne xxx

MATHÉO DÉCOUVRE LA VISUALISATION

Je visualise ou je me concentre sur...



MATHÉO OBSERVE ET RESSENT SON CORPS



Exercice :

Mathéo l'observateur se place près de toi. Il regarde tes pieds avec ses jumelles. Dirige maintenant toute ton attention sur tes pieds quelques instants. Explore avec Mathéo les sensations qui apparaissent ou changent. Observe et ressens durant environ 30 secondes, puis continue de cette manière avec d'autres parties de ton corps : les genoux, les hanches, le ventre, les bras et la tête !