

## Semaine 9 – La respiration magique

Bonjour à tous et toutes

Cette semaine, nous poursuivons la pratique de l'attention avec une nouvelle respiration ! Tu la connais déjà toutefois car nous l'avons fait en classe au début de l'année !

### VOLET PRATIQUES DE L'ATTENTION :

#### La respiration de la semaine :

Tu trouveras ici-bas, le lien vers une capsule vidéo d'une respiration à faire cette semaine, ainsi qu'un coloriage de cette même respiration. Cette semaine c'est **la Respiration avec une bouteille magique !**

**Aux parents :** Vous pouvez confectionner une **bouteille magique** en utilisant une bouteille d'eau et en y ajoutant des flocons (paillettes) à bricolage ( noirs ou autre couleur). J'ai aussi déjà utilisé du bicarbonate de soude au lieu de flocons, et ça fonctionne aussi très bien. Alors, le mélange est blanc et non noir !

#### ACTIVITÉ 1 : Vidéo

Regarde attentivement cette vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=aYO71berejc>

#### Consignes :

- Sois attentif aux explications que donne Manon qui te montre comment faire la respiration magique.
- En plaçant tes mains sur ton ventre, fais avec Manon cette respiration.
- Tu peux regarder cette vidéo aussi souvent que tu le veux !



À utiliser sans restriction 😊 ! Bonne respiration !!

#### ACTIVITÉ 2 : Coloriage de la Respiration magique

#### Consignes :

1. Colorie le dessin de la respiration avec une bouteille magique ! (voir page suivante)
2. Colorie l'eau de la bouteille à la couleur des émotions qui sont à l'intérieur de toi. Tu peux aussi écrire la signification des couleurs que tu utilises en identifiant l'émotion ou encore la météo intérieure à laquelle la couleur correspond.
3. Aie du plaisir !

Semaine 9 – La respiration magique

