

LA SOPHROLOGIE

Depuis quelques semaines, les enfants font parler la météo de leur coeur. Ils expriment leurs émotions et apprennent à travers divers exercices à les gérer au mieux.



Anne-Cécile, très douce et bienveillante, leur propose de dire comment chacun se sent : c'est la météo du coeur.

Puis, les enfants vont enlever toute la neige qu'ils ont sur eux, la pluie « oust, oust, oust »...



*Puis, ils vont prendre le temps de bien respirer.
Se transformer en papillon est un bon moyen.*





Les enfants travaillent sur la colère : serrer très fort un coussin pour mettre dedans tout ce qui nous met dans cet état. Puis le lâcher par terre.

Puis, les enfants ont travaillé sur la peur, la confiance en soi, le besoin d'être rassuré...



« J'ai confiance en moi, même pas peur »



Puis, viendront d'autres émotions pour arriver à un état de bien-être, de calme : être arc-en-ciel.

Merci Anne-Cécile