

Premier ouvrage

« Léon le hérisson médite dans la nature »

- Lecture de l'histoire puis présentation des images des personnages et des lieux
- Ecoute de l'histoire en utilisant les images
- Mise en situation de l'histoire avec écoute du CD (les enfants deviennent Léon le hérisson par imitation)
- Reprise de l'histoire avec le CD en décrivant et en travaillant chaque exercice proposé par Léon :
 - Piste 1 et 2 : respiration
 - Piste 3 et 4 : respiration et mouvement
 - Piste 5 : coordination
 - Piste 6 et 7 : calme et concentration
- Les enfants font seuls les exercices proposés par Léon sur le CD
- Léon peut s'installer comme un petit rituel, par ex avant le déjeuner...

Pour aller plus loin :

- Regarder le film d'animation « vice-versa »
- Enrichir par la lecture d'autres albums

Troisième ouvrage

« Le grand livre des émotions »

- Choisir une émotion et reproduire la consigne

A pratiquer comme des mini séances de Yoga pour s'apaiser ou extérioriser un climat particulier

Deuxième ouvrage

« La couleur des émotions »

- Lecture de l'histoire et présentation des monstres, de la petite fille et des bocaux.
- Relecture de l'histoire et identification des émotions sans oublier de les associer à une couleur
- Utilisation du cahier d'exercices associé au livre : choisir une situation et verbaliser l'émotion ressentie, puis codifier cette émotion par le coloriage, les gommettes...
- Fabrication du mobile : voir fiche technique

