

CAROTTE EST PLEINE DE JOIE

Séance 1

Lire le début de l'histoire jusqu'à la page 9

Proposer l'exercice de Gaston tout fou fou

Séance 2

Verbaliser ce qu'ils ressentent par rapport à la page 10 : leurs émotions à eux

Puis lecture des propositions de la maîtresse Pastèque jusqu'à la page 16

Réveil énergétique

Postures de Yoga chat, vache, chien tête en bas qui s'étire, pince, montagne

Séance 3

Lire jusqu'à la fin de l'histoire

Proposer une séance de relaxation

Postures de yoga pour retrouver son calme



A quatre pattes,
A l'inspiration creuse le dos, sort les
fesses, relève la tête
C'est la posture de la vache

A l'expiration fais un dos tout rond, le
menton se rentre et tu cherches à
regarder ton nombril
C'est la posture du chat



Lève les fesses vers le ciel, dos bien
droit, bras tendus, tu peux garder les
genoux pliés si tu n'arrives pas à les
tendre
C'est la posture du chien tête en bas

Le petit plus : lever une jambe, puis
l'autre comme un chien qui s'étire
C'est la posture du chien à 3 pattes



Pour sortir de la posture du chien tête en bas, plie tes genoux et marche doucement jusqu'à tes mains et redresse tout doucement ton dos, vertèbres après vertèbres, les épaules et la tête en dernier.



Une fois en position debout, joindre les deux mains devant le cœur, épaules descendues, jambes ouvertes de la largeur du bassin. Inspire et expire tranquillement dans la posture de la montagne

