

Activités de détente : proposition 1

Cette fiche s'adresse à tous les niveaux

A pratiquer avec ou sans musique douce, à chaque fois que cela est nécessaire (tension, après un moment devant des écrans...avant de se coucher)

	Ce qu'il y a à faire	Organisation matérielle ou spatiale	Consignes
Respiration de détente	<ul style="list-style-type: none"> - yeux fermés - inspirer par le nez, mains placées sur le ventre - souffler par le nez - dans un premier temps il s'agit de « sentir » sa respiration - puis d'allonger le temps d'expiration en rentrant le ventre - maintenir cet exercice sur 2 fois 10 inspirations 	<ul style="list-style-type: none"> - allongé sur le sol, sur un tapis ou un lit ou assis sur une chaise - vêtements chauds - pas de courant d'air 	<ul style="list-style-type: none"> - lentement - progressivement - sans excès - chacun son rythme
Pensées positives	<ul style="list-style-type: none"> - sourire une quinzaine de fois 	<ul style="list-style-type: none"> - devant un miroir 	<ul style="list-style-type: none"> - en silence
Le pouvoir des mains	<ul style="list-style-type: none"> - pendre un matériau entre ses mains le malaxer avec les yeux fermés pendant une minute (compter jusqu'à 60) et chercher des qualificatifs pour cet objet (doux, bruyant, rugueux...) 	<ul style="list-style-type: none"> - matériel usuel dans une maison (papier, chiffon...tissus) 	<ul style="list-style-type: none"> - sans bloquer sa respiration

Bonne détente à vous !