

# Relaxation pour les enfants

Mardi 1 mars à 17h45  
annexe Demarcay,  
école renaudot  
Poitiers

~~9 FÉVRIER 2016~~

~~17.30-19.00~~



## OBJECTIF

Se recentrer , se relaxer, se calmer

Pour être plus disponible pour les apprentissages, la vie en groupe

### Pour commencer :

- Préparer un mot-signal, une musique spéciale à choisir avec les enfants
- Créer des groupes par âge
- Créer un coin où les enfants peuvent se calmer à l'écart s'ils sont trop excités
- Quatre principes de base: energetic =water, clear (clarté)=brain buttons, active =cross crawl (coordination), positive (sécurité)=hook-ups

## Séance de 20-30 minutes:

- Créer des histoires avec des animaux ou autre
- Utiliser des thèmes simples comme les arbres, le vent, l'eau ou les saisons...
- Faire faire des mouvements simples en relation avec les thèmes des histoires, des albums, des contes...
- Faire des exercices de respiration (ballon, compter sa respiration)
- Pratiquer la méditation "sa,ta, na,ma"; "I am the light of the soul"; "I am happy, I am good"; "Fly like a butterfly" ...\*
- Apprendre la relaxation, la concentration sur le corps, utiliser l'imagination...

## Séance SOS calme (3-5minutes)

- Mot-signal
- Rester à sa place (atelier)
- Séparer les enfants en petits groupes
- Exercices de respiration (ballon, compter sa respiration...)
- Faire souffler les enfants dans leurs mains
- Croiser les mains et faire ressentir le battement du cœur
- Apprendre les points (pour se masser soi-même la tête "self massage")

## Cas individuel (3-5minutes)-canaliser un élève:

- Préparer une échelle graduée simple dans un coin et demander à l'enfant d'y marquer son niveau de colère
- Demander à l'enfant de reproduire seul des mouvements ou postures affichés dans la classe auparavant (ces affiches seront changées une fois par mois)
- Proposer à l'enfant un petit challenge qu'il réalisera seul (un dessin spécifique, un pliage...)

## Références utilisées:

### Livres

- Le yoga des petits**, Rebecca Whitford & Martina Selway, Gallimard Jeunesse
- Le yoga de kika**, Ulrika Dezé, Milan Jeunesse

-**Yoga créatif pour les enfances**, Rachel Carr, Editions Soleil

-**Yoga in motion (livre & DVD)**, Alima Clarke & Shakta Kaur Khalsa, Radiant Child

Musique

-**Cozy**, Shakta Kaur Khalsa, Radiant Child

-**Radian Child**, Shakta Kaur Khalsa, Radiant Child