

Semaine 9 – La respiration magique

Bonjour à tous et toutes

Cette semaine, nous poursuivons la pratique de l'attention avec une nouvelle respiration ! Tu la connais déjà toutefois car nous l'avons fait en classe au début de l'année !

VOLET PRATIQUES DE L'ATTENTION :

La respiration de la semaine :

Tu trouveras ici-bas, le lien vers une capsule vidéo d'une respiration à faire cette semaine, ainsi qu'un coloriage de cette même respiration. Cette semaine c'est la **Respiration avec une bouteille magique** !

Aux parents : Vous pouvez confectionner une **bouteille magique** en utilisant une bouteille d'eau et en y ajoutant des flocons (paillettes) à bricolage (noirs ou autre couleur). J'ai aussi déjà utilisé du bicarbonate de soude au lieu de flocons, et ça fonctionne aussi très bien. Alors, le mélange est blanc et non noir !

ACTIVITÉ 1 : Vidéo

Regarde attentivement cette vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=aYO71berejc>

Consignes :

- Sois attentif aux explications que donne Manon qui te montre comment faire la respiration magique.
- En plaçant tes mains sur ton ventre, fais avec Manon cette respiration.
- Tu peux regarder cette vidéo aussi souvent que tu le veux !



À utiliser sans restriction ☺ ! Bonne respiration !!

ACTIVITÉ 2 : Coloriage de la Respiration magique

Consignes :

1. Colorie le dessin de la respiration avec une bouteille magique ! (voir page suivante)
2. Colorie l'eau de la bouteille à la couleur des émotions qui sont à l'intérieur de toi. Tu peux aussi écrire la signification des couleurs que tu utilises en identifiant l'émotion ou encore la météo intérieure à laquelle la couleur correspond.
3. Aie du plaisir !

Semaine 9 – La respiration magique

