

# MEDITATION ET RELAXATION AVEC LES ENFANTS

Cliquez ici pour Ecouter le Podcast sur la gestion des émotions

Ecouter de la musique relaxante  
L'oreille attentive

Le pot à paillettes



La promenade attentive

sur un objet extérieur

sur le souffle

L'étoile de mer

les bulles

Meditation

Contraction/Relachement "Le tour du propriétaire"

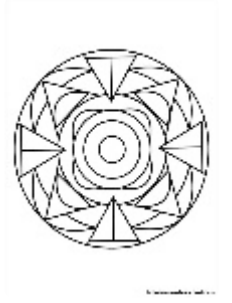
Marche en pleine conscience

Activités physiques

Brain Gym

Sur le corps

Bonus Emotionnal Freedom Technique



Coloriage/Ecriture/DESSIN

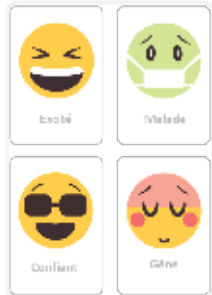
Analyser

Mettre le problème à distance

Le pouvoir des émotions 😊

Le pouvoir des questions ?

Reconnaitre et accepter l'émotion



TECHNIQUES DE RELAXATION POUR UN ENFANT

Apaiser et renforcer le mental

Pratiquer la gratitude

Pratiquer les affirmations positives