

YOGA

AGE : 3-8 ans

TEMPS DE L'ACTIVITE : 10 min



MATERIEL NECESSAIRE : TAPIS DE GYM,
MUSIQUE DOUCE

POUR LES PARENTS :

Je vous propose de mettre un fond sonore. Une petite musique douce qui aidera à la détente.
Lisez lentement et laissez entre chaque phrase un petit temps (5-10 secondes)

Je te propose aujourd'hui un temps pour t'aider à gérer tes émotions.

Tu sais les émotions c'est lorsque tu es content, tu es triste, tu es en colère ou encore quand tu as peur.

C'est parfois difficile de mettre des mots sur toutes ces émotions qui se chamboulent en nous.

Et il y a certaines émotions comme la tristesse ou la colère qui prennent beaucoup de place dans ton corps.

Tu te sens envahi, tu ne sais pas trop comment les faire sortir, alors si tu veux bien je te propose d'imaginer ce que je vais te raconter.

Installe-toi bien confortablement allongé ou assis comme tu le sens.

N'hésite pas à changer de position pour être sûr d'être bien à l'aise.

Ferme les yeux et écoute ce qu'il va suivre.

Tout d'abord tu vas te détendre.

Prend une grande inspiration et en soufflant tu vas relâcher tout ton visage.

Ta mâchoire se desserre, tes yeux sont fermés.

Tout ton visage se détend.

Tu prends une deuxième inspiration et en soufflant tu relâches tes épaules tes bras ton ventre.

Une troisième inspiration et tu relâches en soufflant tout le bas de ton corps, tes jambes jusqu'au bout des pieds.

Tout ton corps devient tout mou. Tout ton corps est bien détendu.

Imagine cela :

Est-ce que tu sais que tu as un pouvoir magique tel un grand magicien ? Tu as le pouvoir de faire disparaître ce qui te rend triste, en colère, ton chagrin, tes peurs, tout ce qui te gâche la journée. Ces émotions qui restent en toi et qui parfois te donnent mal à la tête ou au ventre ou te donnent envie de crier ou de pleurer.

Ses émotions sont très coquines, elles aiment jouer à cache-cache dans leur maison.

Elles ont une toute petite maison à l'intérieur de toi.

Elles se situent entre la poitrine et le ventre. Est-ce que tu l'as sens ?

Elle est toute petite. Imagine cette petite maison.

Toi le petit magicien, tu vas te faire tout petit, tout petit, tout petit, tout petit pour rentrer dans cette maison.

Elles ont une toute petite maison à l'intérieur de toi.

Elles se situent entre la poitrine et le ventre. Est-ce que tu l'as sens ?

Elle est toute petite. Imagine cette petite maison.

Toi le petit magicien, tu vas te faire tout petit, tout petit, tout petit, tout petit pour rentrer dans cette maison.

Une fois dans la maison il te faut trouver ces émotions qui sont bien cachées.

Regarde bien partout, sous l'escalier, sous le lit, derrière les rideaux.

Elles sont coquines, elles ont toujours de très bonnes cachettes.

Dès que tu en trouve une, tu vas utiliser ton pouvoir magique qui va la faire disparaître.

Attention en voilà une ! Tu es prêt ?

Alors souffle fort.

Encore une fois.

Au fur et à mesure que tu souffles l'émotion devient de plus en plus petite jusqu'à disparaître.

Aller encore une fois.

Et voilà ! Une en moins.

Continuons nos recherches.

Tiens-en voilà une autre ! Aller souffle !

Souffle encore, jusqu'à la faire disparaître

Très bien, maintenant je te laisse chercher dans la maison un peu partout et utiliser ton pouvoir magique pour les faire toutes disparaître les unes après les autres.

(Laissez à votre enfant un petit temps pour chercher ces émotions.)

Cela fait du bien, n'est-ce pas ?

La maison des émotions est débarrassée.

On se sent beaucoup mieux comme ça, apaisé tranquille.

La petite maison des émotions est bien vide maintenant.

A la place on va la remplir de joie et d'amour.

Pour cela pense très fort à quelqu'un que tu aimes de tout ton cœur.

Ressens tout cet amour et rempli la maison de cet amour et de la joie que tu ressens en pensant à cette personne.

(Laissez un petit temps à votre enfant pour ressentir cet amour)

Ta maison déborde maintenant de joie et d'amour. On se sent beaucoup mieux comme ça

Souviens-toi de ce pouvoir magique que tu as et utilise-le quand tu en ressens le besoin.

Tu peux maintenant t'étirer, bailler, bouger lentement les mains, les pieds puis quand tu te sens prêt tu peux ouvrir les yeux pour repartir à tes activités favorites.

N'hésite pas à refaire la séance dès que tu en as besoin. 