

## Petite chasse aux oeufs, spéciale Sophro, pour les petits !

*Proposée par Julie Ménoret, Sophrologue*

**1er oeuf :** Je respire avec un doudou ou un objet sur mon ventre, je le fais monter et descendre

**2e oeuf :** Je fais rouler ma tête sur mes épaules

**3e oeuf :** Je m'étire le plus possible, 3 fois

**4e oeuf :** J'inspire en comptant jusqu'à 3, l'expire en comptant jusqu'à 6

**5e oeuf :** Je me fais une petite toilette en frottant mes mains sur mon corps de la tête jusqu'au pied.

**6e oeuf :** Je pense à un souvenir qui me fait du bien et je raconte.

Si vous avez des oeufs en plastique, vous pouvez glisser les petits papiers dedans et dissimuler les oeufs dans la maison ou dans le jardin.

Vous pouvez aussi fabriquer des mini-cadeaux en utilisant des pots de yaourts lavés, placez le message dedans et emballez !

A défaut, vous pouvez aussi mettre les messages dans des enveloppes, sur chacune d'elle une lettre, il faudra alors les trouver par ordre alphabétique, ou des n° et les trouver par ordre croissant.

**Joyeuse détente !!!**