

<p>Départ</p> 	<p>Les étirements du chat</p> 	<p>Le mouvement de l'éléphant</p> 	<p>Le mouvement de la tortue</p> 	<p>La posture du flamand rose</p> 
<p style="background-color: #cccccc; padding: 10px; text-align: center;">Zone grise</p>				<p>Le mouvement du soleil</p> 
				<p>L'Arc en Ciel</p> 
 <p>recule de 3 cases</p>	<p style="background-color: #cccccc; padding: 10px; text-align: center;">Zone grise</p>		<p>Le vol de l'oiseau</p> 	
<p>La pluie</p> 			<p>Raconte un bon souvenir</p> 	<p>Le mouvement du bateau</p> 
<p>Le savon magique</p> 	<p style="background-color: #cccccc; padding: 10px; text-align: center;">Zone grise</p>		 <p>recule de 3 cases</p>	
<p>Souffler sur les nuages</p> 	 <p>retour à la case départ</p>	<p>La respiration du dauphin</p> 	<p>La respiration du papillon</p> 	<p>La respiration du dragon</p> 



Pour jouer, il vous faudra un dé et des pions.

Vous pouvez utiliser des petits chevaux, des légo, des jetons ...
Et, imprimez le plateau en A4 ou A3 de préférence.

Un joueur lance le dé, et avance du nombre de cases indiqué. Soit le joueur fait l'exercice seul, soit tout le monde s'y met, ce qui rend le jeu collaboratif. La partie se termine quand un des joueurs dépasse l'arrivée.

Les étirements du chat : Mets toi à genoux, par terre et emmènes tes bras le plus loin possible devant toi sur le sol, pour bien étirer ton dos.

Le mouvement de l'éléphant : Colles tes 2 mains ensemble, enroules ton dos, penches ta tête en avant et balances tes bras de gauche à droite.

Le mouvement de la tortue : Roules les épaules vers l'intérieur puis vers l'extérieur en bougeant la tête légèrement en avant de gauche à droite.

La posture du flamand rose : Poses un pied sur l'autre jambe, mi mollet ou ou genoux, les mains jointes au coeur ou en hauteur et essayes de garder la posture le plus longtemps possible (c'est la posture de yoga la plus connue)

Le mouvement du soleil : Je place mes mains du côté gauche de mes pieds, le soleil se lève, j'inspire je monte mes bras le plus haut possible pour aller jusqu'à midi, j'expire pendant que mes bras redescendent jusqu'au côté droit de mes pieds, apnée le temps de passer mes mains de l'autre côté de mes pieds et je recommence ...

La marche de l'ours : Je me déplace dans la pièce, en imaginant que je suis très lourd, je déplace mes jambes en les ouvrant sur les côtés et en pliant les genoux, dans de grandes enjambées, le dos bien droit.

Le vol de l'oiseau : Je me déplace en imaginant que je suis très léger, mes bras montent de chaque côté du corps et redescendent dans un mouvement fluide.

Le mouvement du bateau : J'imagine que je suis sur un navire qui tangue. Le poids de mon corps bascule d'une jambe à l'autre. Et, je me laisse bercer par le mouvement.

La respiration du dragon : Je bouche une narine, j'inspire par l'autre, je bouche la narine par laquelle je vient d'inspirer, j'expire de l'autre côté, j'inspire avec la narine par laquelle je viens d'expirer, puis je la bouche pour expirer de l'autre côté, et ainsi de suite ...

La respiration du papillon : Je pose mes mains sur ma poitrine ou sur mes côtes, dans l'inspire, les ailes du papillon se soulèvent, dans l'expire, elles se reposent ...

La respiration du dauphin : J'inspire, je m'imagine plonger sous l'eau et je garde l'air quelques instants, et quand j'en ai assez, je souffle à la surface de l'eau et je recommence

Souffler sur les nuages : J'imagine de gros nuages gris que je peux faire partir en soufflant très fort dessus, jusqu'à ce qu'il y en ai plus !

Le savon magique : J'imagine un savon qui me nettoie de tous mes petits tracas, je le frotte entre mes mains et je frotte ensuite tout mon corps avec de la tête jusqu'au pieds.

La pluie : J'imagine des grosses gouttes de pluie qui viennent masser mon corps, je tapote avec le bout de mes doigts tout partout.

L'arc-en-ciel : J'imagine que je me promène dans un arc-en-ciel, je choisis une couleur qui me fait du bien. Je peux imaginer cette couleur qui rentre à l'intérieur de moi et qui m'entoure.

La chanson du bonheur : Je chante un air, une mélodie ou une chanson qui me fait du bien, soit qui me donne de la joie ou qui me détend.

Envoie des vœux : Choisis un à trois souhaits et tu imagines que tu les envoies dans l'univers ! Tu peux même faire le mouvement avec tes bras. Attention, acheter les derniers légo ou la dernière Barbie ne fonctionne pas , il faut que ce soit immatériel !

Imagine un lieu magique : une cabane dans un arbre, un château, un bateau de pirate ... Un endroit vraiment bien, rien qu'à toi.

Raconte un bon souvenir : Trouve dans ta mémoire , un moment que tu as vraiment bien aimé et retrouve tous les détails.

*Créé par Julie Ménoret - Centre JOA
pour des accompagnements personnalisés
rdo sur www.joa.c.la*