



Relaxation maternelle

Conseils aux parents : essayer la séance sur vous, avant de la pratiquer avec votre enfant.

Enfant assis au sol, sur une chaise ou allongé.

Inviter à la fermeture des yeux.

- Pousser 3 soupirs profonds et bruyants.
- Lisser le front en appuyant très fort avec la main, 3fois.
- Gonfler les joues, 3 fois : bien souffler à chaque fois comme un ballon de baudruche qui se dégonfle.
- Ouvrir grand la bouche, 3 fois.
- Tourner doucement la tête à droite, à gauche, en haut, en bas. Puis faire 3 tours complets lentement, dans un sens et dans l'autre.
- Monter les épaules, 3 fois : inspirer en montant les épaules, bloquer la respiration, puis souffler en relâchant les épaules.
- On souffle doucement, comme si on voulait souffler sur une bougie sans l'éteindre, 3fois(*).
- On baille, on écoute les bruits autour de nous.
- On bouge les orteils, les doigts, puis les mains, les pieds et on s'étire en douceur.
- On peut ouvrir les yeux.

(*) Le faire en réel auparavant