



Guide complet pour le jeu de cartes



1 RESPIRATION PRANAYAMA

Consignes :

- Place les mains sur ton ventre et respire profondément pour 5 respirations
- À l'inspire, fais entrer doucement l'air par ton nez et dirige-le dans ton ventre, sens-le qui se gonfle comme un ballon
- À l'expire, fais sortir l'air doucement par ton nez en vidant complètement le ballon

Guide :

Par la respiration abdominale, on veut s'assurer que la respiration de l'enfant soit lente et profonde plutôt que rapide et superficielle. Dans le 2^e cas, on remarque un souffle court logé uniquement dans les poumons, les épaules souvent tendues et hautes. En s'assurant que le ventre se gonfle sous les mains, on favorise une meilleure respiration, oxygénation et clarté d'esprit.

.....

2 NAMASTÉ

Consignes :

- Respire profondément pour 5 respirations
- À l'inspire, fais entrer doucement l'air par ton nez et lève les bras par-dessus la tête en passant de chaque côté, joins les mains ensemble
- À l'expire, fais sortir l'air doucement par ton nez et descend les mains jointes devant le cœur

Guide :

Ici, on veut favoriser la respiration consciente et y joindre le mouvement pour se connecter au corps. On vise la coordination souffle et mouvement et donc une respiration et une exécution sans blocage.

.....

3 LA PAILLE Respiration lente

Consignes :

- Respire profondément pour 5 respirations
- Pince tes lèvres comme si tu respirais à travers une paille

Guide :

Ici, on veut favoriser la respiration lente et complète. Il serait intéressant de faire pratiquer les enfants avec un vrai morceau de paille qui pourrait devenir un outil par la suite.

.....

4 OMMMMMM Respiration lente avec son

Consignes :

- Respire profondément pour 5 respirations
- À chaque expire, fais le son de la lettre M le plus longtemps et doucement possible

Guide :

Ici, on veut favoriser la respiration profonde et la détente. Il serait intéressant d'inviter les enfants à porter leur attention sur la vibration créée par le son M. Pour se faire, on peut les inviter à poser légèrement le bout des doigts d'une main sur la gorge, l'autre main sur le cœur et d'observer les chatouillements sur les lèvres.



Guide complet pour le jeu de cartes



5 LE SERPENT Respiration lente avec son

Consignes :

- Respire profondément pour 5 respirations
- À chaque expire, fais le son de la lettre S le plus longtemps et doucement possible

Guide :

Ici, on veut favoriser la respiration profonde et la détente.

.....

6 LES SOUPIRES Relâchement des tensions

Consignes :

- Respire profondément pour 5 respirations
- À chaque inspire, roule les épaules vers l'avant et soulève-les près des oreilles
- À chaque expire, relâche les épaules en expirant vivement

Guide :

Ici, on veut inviter les enfants à évacuer les tensions logées dans le corps et à adopter une posture plus adéquate (les épaules loin des oreilles). On favorise également l'évacuation du trop-plein, entre autres, émotionnel.

.....

7 VACHE ET CHAT Mobilisation du tronc et du dos

Consignes :

- Répète l'enchaînement 5 fois

Guide :

On veut éveiller le haut du corps. On vise la coordination souffle et mouvement et donc une respiration et une exécution sans blocage.

.....

8 CROISSANTS DE LUNE Mobilisation du tronc et du dos

Consignes :

- Répète l'enchaînement 5 fois

Guide :

On veut éveiller le haut du corps. On vise la coordination souffle et mouvement et donc une respiration et une exécution sans blocage.

.....

9 DÉGOURDIS TON COU Mobilisation du tronc et du dos

Consignes :

- Prends 3 respirations dans chaque posture
- Dépose tout doucement le poids des mains sans appuyer

Guide :

On veut délier les tensions au niveau du cou. Il est suggéré de mentionner aux enfants de déposer doucement le poids des mains sans appuyer et de leur mentionner que ça devrait être un étirement doux et sans douleur.



Guide complet pour le jeu de cartes



10

DÉGOURDIS-TOI EN RESPIRANT

Mobilisation du haut du corps coordonné avec le souffle

Consignes :

- Répète l'enchaînement 5 fois

Guide :

On veut éveiller le haut du corps. On vise la coordination souffle et mouvement et donc une respiration et une exécution sans blocage.

11

DÉGOURDIS TES JAMBES

Étirement de l'arrière des jambes

Consignes :

- Reste dans la posture pour 5 respirations pour chaque jambe

Guide :

On souhaite étirer l'arrière de la jambe qui doit donc être allongée. Invitez les enfants à déposer le talon au sol et à fléchir la cheville pour ramener les orteils vers eux. L'autre jambe est fléchie avec le dessous du pied entièrement déposé au sol. Encouragez les enfants à tirer le coccyx vers l'arrière en basculant le bassin vers l'avant et à rapprocher l'abdomen de la cuisse. Cette posture s'appelle le nez vers genou.

12

MAÎTRE POISSON

Torsions du haut du corps

Consignes :

- Assis-toi de biais sur ta chaise avec les mains sur le dossier
- À l'expire, entre en torsion vers le dossier pour aller regarder le plus loin possible derrière

Guide :

On libère les tensions dans le haut du corps et favorise la digestion.

13

LE CHIOT

Consignes :

- Recule ta chaise
- Dépose les avant-bras sur ton pupitre, à la largeur de tes épaules
- Laisse tomber la tête entre les deux bras
- Reste ici pour 5 respirations

Guide :

On recherche une ouverture des épaules libérant ainsi les tensions dans le haut du corps et on contraint l'affaissement des épaules vers l'intérieur.

14

L'ARBRE

Consignes :

- Place-toi debout derrière ta chaise
- Fixe ton regard sur quelque chose d'immobile devant toi
- Transfère tout ton poids sur une jambe et pose l'autre pied à l'intérieur du mollet
- Les mains peuvent être jointes devant le cœur ou posées sur le dossier de ta chaise
- Reste ici pour 5 respirations puis répète de l'autre côté

Guide :

Il faut éviter d'appuyer contre le genou avec le pied. Celui-ci peut donc être posé sur le pied opposé, le mollet ou la cuisse.

Il est intéressant de tester l'importance du regard fixe en invitant les enfants à poser les mains sur le dossier et à fermer les yeux.



Guide complet pour le jeu de cartes



15 ÉTOILE

Consignes :

- Consignes :
- Place-toi debout derrière ta chaise, les bras allongés à côté des épaules, les jambes larges
- Inspire et trouve un dos long
- Expire et penche ton étoile vers la droite comme si une main voulait toucher le ciel et l'autre le sol
- Reste ici pour 5 respirations
- Fais la même chose de l'autre côté

Guide :

On veut approfondir le souffle et libérer les tensions dans le haut du corps

.....

16 CÂLINS

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long
- Croise-les bras comme pour te faire un câlin et ramène le menton vers toi, regard vers le bas
- Reste ici durant 5 respirations
- Fais la même chose, mais avec l'autre bras croisé sur le dessus

Guide :

On souhaite délier les tensions dans le haut du corps et inviter l'enfant à plonger vers l'intérieur.

.....

17 REPOSE TES YEUX

Consignes :

- Frotte tes mains rapidement ensemble pour les réchauffer
- Ferme les yeux et dépose les mains par-dessus
- Respire ici pour 5 respirations

Guide :

On souhaite détendre les muscles et nerfs oculaires et permettre à l'enfant de plonger vers l'intérieur. Cet exercice est idéal après un moment devant un écran ou une tâche soutenue telle l'écriture ou la lecture. Si vous guidez l'exercice, dites aux enfants que vous leur direz quand retirer les mains. Gardez en tête que certains pourraient être inconfortables les yeux fermés et n'étirez donc pas trop longtemps la durée de l'exercice. Vous pourriez toutefois la répéter à quelques reprises en rouvrant les yeux et en réchauffant les mains à nouveau entre chaque exécution.

.....

18 REPOSE TES OREILLES

Mobilisation du tronc et du dos

Consignes :

- Frotte tes mains rapidement ensemble pour les réchauffer
- Dépose les mains sur tes oreilles
- Respire ici pour 5 respirations

Guide :

On souhaite reposer les oreilles et permettre à l'enfant de plonger vers l'intérieur, un peu comme sous l'eau. Cet exercice est très pertinent après un moment bruyant ou très stimulant.



Guide complet pour le jeu de cartes



19 REPOSE TES MAINS

Consignes :

- Avec ta main, entoure ton autre poignet comme un bracelet puis fais des cercles
- Tire doucement sur le bout de chacun de tes doigts
- Dépose la main sur ta cuisse, paume vers le haut. Avec tes autres doigts, appuies fermement et lisse de la paume jusqu'au bout
- Répète pour l'autre main

Guide :

On souhaite ouvrir et détendre les mains. Cet exercice est très pertinent après une tâche soutenue d'écriture, de découpage ou autre.

20 REPOSE TON VISAGE Massage du haut du visage

Consignes :

- Tapote ton front du bout des doigts comme si tu y jouais du piano
- Lisse ton front en partant de l'espace entre tes sourcils et en glissant les mains vers les tempes (de chaque côté des yeux)
- Poursuis ce type de mouvement en montant et en te rapprochant à chaque fois un peu plus des cheveux du sommet de la tête
- Fais des cercles avec le bout des doigts sur les tempes

Guide :

On souhaite détendre le front et le visage. Invitez les enfants à appuyer assez fermement sur le visage pour plus d'efficacité.

21 COURONNE

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse violette au sommet de ta tête
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à être connecté et attentif
- Répète durant 5 respirations

Guide :

Les chakras sont des centres énergétiques correspondant à des glandes du système endocrinien situés aux endroits où se croisent les méridiens. Le but étant de les ouvrir pour que l'énergie circule fluidement et qu'on puisse en retirer les bienfaits. Les enfants pour qui la visualisation est plus difficile peuvent poser les mains sur les chakras.

22 3^e OEIL

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse bleue foncé entre tes deux sourcils
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à être concentrés et observateurs
- Répète durant 5 respirations

Guide :

Les chakras sont des centres énergétiques correspondant à des glandes du système endocrinien situés aux endroits où se croisent les méridiens. L'objectif étant de les ouvrir pour que l'énergie circule fluidement et qu'on puisse en retirer les bienfaits. Les enfants pour qui la visualisation est plus difficile peuvent poser les mains sur les chakras.



Guide complet pour le jeu de cartes



23 GORGE

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse bleu pâle sur ta gorge
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à nous exprimer et à nous extérioriser
- Répète durant 5 respirations

Guide :

Les chakras sont des centres énergétiques correspondant à des glandes du système endocrinien situés aux endroits où se croisent les méridiens. Le but étant de les ouvrir pour que l'énergie circule fluidement et qu'on puisse en retirer les bienfaits. Les enfants pour qui la visualisation est plus difficile peuvent poser les mains sur les chakras.

24 CŒUR

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse verte sur ton cœur
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à être généreux et à avoir des sentiments positifs
- Répète durant 5 respirations

Guide :

Les chakras sont des centres énergétiques correspondant à des glandes du système endocrinien situés aux endroits où se croisent les méridiens. Le but étant de les ouvrir pour que l'énergie circule fluidement et qu'on puisse en retirer les bienfaits. Les enfants pour qui la visualisation est plus difficile peuvent poser les mains sur les chakras.

25 PLEXUS SOLAIRE

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse jaune sur le plexus solaire (au-dessus du nombril)
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à avoir confiance en nous
- Répète durant 5 respirations

Guide :

Les chakras sont des centres énergétiques correspondant à des glandes du système endocrinien situés aux endroits où se croisent les méridiens. Le but étant de les ouvrir pour que l'énergie circule fluidement et qu'on puisse en retirer les bienfaits. Les enfants pour qui la visualisation est plus difficile peuvent poser les mains sur les chakras.



Guide complet pour le jeu de cartes



26 SACRÉ

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse orange sur le bas de ton ventre
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à gérer nos émotions et à être créatifs
- Répète durant 5 respirations

Guide :

Les chakras sont des centres énergétiques correspondant à des glandes du système endocrinien situés aux endroits où se croisent les méridiens. Le but étant de les ouvrir pour que l'énergie circule fluidement et qu'on puisse en retirer les bienfaits. Les enfants pour qui la visualisation est plus difficile peuvent poser les mains sur les chakras.

27 RACINE

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse rouge sous ton assise
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à nous sentir calme et en sécurité
- Répète durant 5 respirations

Guide :

Les chakras sont des centres énergétiques correspondant à des glandes du système endocrinien situés aux endroits où se croisent les méridiens. Le but étant de les ouvrir pour que l'énergie circule fluidement et qu'on puisse en retirer les bienfaits. Les enfants pour qui la visualisation est plus difficile peuvent poser les mains sur les chakras.

28 PRANA MUDRA

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Place tes mains en prana mudra comme illustré sur l'image
- Ce mudra donne de l'énergie
- Reste ici pour 5 respirations

Guide :

Un mudra est une posture de yoga faite avec les mains. Il demande de la minutie et donc aide à centrer l'attention et à trouver l'immobilité. Chaque mudra a des bienfaits différents.

29 BUDDHI MUDRA

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Place tes mains en buddhi mudra comme illustré sur l'image
- Ce mudra nous aide à nous exprimer
- Reste ici pour 5 respirations

Guide :

Un mudra est une posture de yoga faite avec les mains. Il demande de la minutie et donc aide à centrer l'attention et à trouver l'immobilité. Chaque mudra a des bienfaits différents.



Guide complet pour le jeu de cartes



30 DHYANA MUDRA

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Place tes mains en dhyana mudra comme illustré sur l'image
- Ce mudra aide à être plus calme, moins stressé
- Reste ici pour 5 respirations

Guide :

Un mudra est une posture de yoga faite avec les mains. Il demande de la minutie et donc aide à centrer l'attention et à trouver l'immobilité. Chaque mudra a des bienfaits différents.

31 GANESHA MUDRA

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Place tes mains en ganesh mudra comme illustré sur l'image
- Ce mudra donne du courage et rend les pensées plus positives
- Reste ici pour 5 respirations

Guide :

Un mudra est une posture de yoga faite avec les mains. Il demande de la minutie et donc aide à centrer l'attention et à trouver l'immobilité. Chaque mudra a des bienfaits différents.

32 SHUNI MUDRA

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Place tes mains en shuni mudra comme illustré sur l'image
- Ce mudra aide à purifier les émotions
- Reste ici pour 5 respirations

Guide :

Un mudra est une posture de yoga faite avec les mains. Il demande de la minutie et donc aide à centrer l'attention et à trouver l'immobilité.

33 RÉPÈTE APRÈS MOI Récitation de mantras

Consignes :

- Respire profondément. Répète le mantra dans ta tête à chaque expire pour 3 respirations
- Mantra 1 : Je suis calme et en contrôle
- Mantra 2 : J'ai tout ce qu'il faut pour réussir
- Mantra 3 : Je suis doux avec moi-même et les autres

Guide :

Un mantra est une phrase que l'on se répète (mentalement pour cette activité) afin de favoriser l'atteinte de certains objectifs. Invitez-les ensuite à réciter le mantra mentalement à l'expire et à trouver le silence dans leur tête à l'inspire. Trois respirations par mantra pour un total de 9 respirations.



Guide complet pour le jeu de cartes



34 TON MANTRA SECRET sélection et écriture d'un mantra

Consignes :

- Prends un instant pour te demander quel est ton objectif du moment, quelque chose que tu aimerais améliorer ou sur quoi tu aimerais mettre ton attention (par exemple : être plus patient, avoir plus confiance en toi, être plus calme, etc.)
- Transforme ton objectif en mantra en le citant comme s'il était déjà accompli (par exemple : je suis patient, j'ai confiance en moi, je suis calme, etc.)
- Sur un bout de papier, écris ton mantra puis place le dans ta poche ou dans ton soulier pour le garder en mémoire
- Répète-le dans ta tête plusieurs fois pendant la journée

Guide :

Un mantra est une phrase que l'on se répète (mentalement pour cette activité) afin de favoriser l'atteinte de certains objectifs. Prenez le temps d'expliquer aux enfants que le discours interne est important et que des pensées positives attirent de meilleurs résultats. l'immobilité. Chaque mudra a des bienfaits différents.

.....

35 UN MANTRA EN CADEAU Écriture d'un mantra à offrir

Consignes :

- Trouve un coéquipier
- Trouve une chose positive à dire sur lui (par exemple : il est souriant, gentil, persévérant, etc.)
- Transforme ton compliment en mantra (par exemple : je suis souriant, je suis gentil, je suis persévérant, etc.)
- Sur un bout de papier, écris ton mantra puis échange-le avec ton partenaire contre celui qu'il a écrit pour toi
- Répète le mantra que tu as reçu plusieurs fois pendant la journée

Guide :

Un mantra est une phrase que l'on se répète (mentalement pour cette activité). Prenez le temps d'expliquer aux enfants que le discours interne est important et que des pensées positives attirent de meilleurs résultats.

.....

36 MANDALA Création d'un mandala à partir de crayons ou autres

Consignes :

- Vide ton coffre à crayons sur ton pupitre
- Place un objet en plein centre devant toi, idéalement symétrique (un taille-crayon rond, un bouchon placé à la verticale ou autre)
- Construis un mandala en déposant des objets équitablement autour de ce point central

Guide :

On souhaite que les enfants créent pour le processus en tant que tel et non pour le résultat final, sachant qu'ils vont déconstruire leur travail par la suite. Encouragez-les à être intuitifs et loin de la performance.

.....

37 CONTRACTE ET RELÂCHE Contraction et détente musculaire

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long
- Dépose-les mains sur chaque endroit du corps illustré sur les images
- Maintiens chaque posture pendant 5 secondes

Guide :

Le fait de contracter un muscle permet de le relâcher encore plus profondément par la suite. Invitez les enfants à s'arrêter un instant entre chaque posture.



Guide complet pour le jeu de cartes



38 NUAGE

Consignes :

- Dépose tes bras sur ton pupitre et repose ta tête dessus
- Trouve la posture la plus confortable
- Ferme les yeux si tu es à l'aise
- Imagine que tu flottes sur un nuage duvillet
- Compte 10 respirations lentes et profondes ici

Guide :

Gardez en tête que certains enfants se sentent vulnérables et anxieux les yeux fermés.

.....

39 DRISHTI Méditation du regard fixe

Consignes :

- Pose ton regard sur quelque chose de précis et d'immobile devant toi
- Fixe le sans cligner des yeux jusqu'à ce que tes yeux deviennent un peu mouillés
- Ferme les yeux et continue de voir le point que tu fixais derrière les paupières en essayant d'en voir même les détails
- Lorsque l'image s'efface, ouvre les yeux et recommence

Guide :

On souhaite canaliser l'attention et l'énergie. Répétez l'exercice à quelques reprises jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie se déposer.

.....

40 POT DE FLEUR

Consignes :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses

À l'inspire :

- Imagine que ton bassin est un pot de fleur très lourd déposé à plat au sol,
- Imagine que ta colonne vertébrale (ton dos) est une tige très longue qui grandit sans effort vers le soleil,
- Imagine que ta tête est une fleur délicatement déposée au sommet de la tige,

À l'expire :

- Relâche et détends ta posture comme si ta plante se fanait

Guide :

On veut favoriser une posture assise adéquate et optimale. Encouragez les enfants à maintenir leur plante bien longue après l'exercice et invitez-les idéalement plusieurs fois par jour à retrouver cette posture lorsque les épaules et le dos commencent à s'affaïsser.

1 RESPIRATION PRANAYAMA



CONSIGNES :

- Place les mains sur ton ventre et respire profondément pour 5 respirations
- À l'inspire, fais entrer doucement l'air par ton nez et dirige-le dans ton ventre, sens-le qui se gonfle comme un ballon
- À l'expire, fais sortir l'air doucement par ton nez en vidant complètement le ballon



Québec

2 NAMASTÉ



CONSIGNES :

- Respire profondément pour 5 respirations
- À l'inspire, fais entrer doucement l'air par ton nez et lève les bras par-dessus la tête en passant de chaque côté, joins les mains ensemble
- À l'expire, fais sortir l'air doucement par ton nez et descend les mains jointes devant le cœur



Québec

3 LA PAILLE

Respiration lente



CONSIGNES :

- Respire profondément pour 5 respirations
- Pince tes lèvres comme si tu respirais à travers une paille



Québec

4 OMMMMMM

Respiration lente avec son



CONSIGNES :

- Respire profondément pour 5 respirations
- À chaque expire, fais le son de la lettre M le plus longtemps et doucement possible



Québec

5 LE SERPENT

Respiration lente avec son



CONSIGNES :

- Respire profondément pour 5 respirations
- À chaque expire, fais le son de la lettre S le plus longtemps et doucement possible



Québec

6 LES SOUPIRES

Respiration, relâchement des tensions



CONSIGNES :

- Respire profondément pour 5 respirations
- À chaque inspire, roule les épaules vers l'avant et soulève-les près des oreilles
- À chaque expire, relâche les épaules en expirant vivement



Québec

7 VACHE ET CHAT

Mobilisation du tronc et du dos



CONSIGNES :

- Répète l'enchaînement 5 fois.



Québec

8 CROISSANTS DE LUNE

Mobilisation du tronc et du dos



CONSIGNES :

- Répète l'enchaînement 5 fois



Québec

9

DÉGOURDIS TON COU

Mobilisation du cou et du haut du corps



CONSIGNES :

- Prends 3 respirations dans chaque posture
- Dépose tout doucement le poids des mains sans appuyer



Québec

10

DÉGOURDIS-TOI EN RESPIRANT

Mobilisation du haut du corps coordonné avec le souffle



CONSIGNES :

- Répète l'enchaînement 5 fois



Québec

11

DÉGOURDIS TES JAMBES

Étirement de l'arrière des jambes



CONSIGNES :

- Reste dans la posture pour 5 respirations pour chaque jambe



Québec

12

MAÎTRE POISSON

Torsions du haut du corps



CONSIGNES :

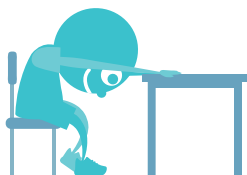
- Assis-toi de biais sur ta chaise avec les mains sur le dossier
- À l'expire, entre en torsion vers le dossier pour aller regarder le plus loin possible derrière toi
- Reste ici pour 5 respirations
- Fais la même chose de l'autre côté



Québec

13

LE CHIOT



CONSIGNES :

- Recule ta chaise
- Dépose les avant-bras sur ton pupitre, à la largeur de tes épaules
- Laisse tomber la tête entre les deux bras
- Reste ici pour 5 respirations



Québec

14

L'ARBRE



CONSIGNES :

- Place-toi debout derrière ta chaise
- Fixe ton regard sur quelque chose d'immobile devant toi
- Transfère tout ton poids sur une jambe et pose l'autre pied à l'intérieur du mollet
- Les mains peuvent être jointes devant le cœur ou posées sur le dossier de ta chaise
- Reste ici pour 5 respirations puis répète de l'autre côté



Québec

15

ÉTOILE



CONSIGNES :

- Place-toi debout derrière ta chaise, les bras allongés à côté des épaules, les jambes larges
- Inspire et trouve un dos long
- Expire et penche ton étoile vers la droite comme si une main voulait toucher le ciel et l'autre le sol
- Reste ici pour 5 respirations
- Fais la même chose de l'autre côté



Québec

16

CÂLINS



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long
- Croise-les bras comme pour te faire un câlin et ramène le menton vers toi, regard vers le bas
- Reste ici durant 5 respirations
- Fais la même chose, mais avec l'autre bras croisé sur le dessus



Québec

17 REPOSE TES YEUX



CONSIGNES :

- Frotte tes mains rapidement ensemble pour les réchauffer
- Ferme les yeux et dépose les mains par-dessus
- Respire ici pour 5 respirations



Québec

18 REPOSE TES OREILLES



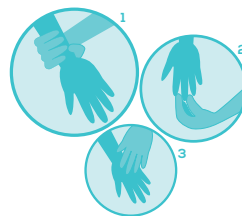
CONSIGNES :

- Frotte tes mains rapidement ensemble pour les réchauffer
- Dépose les mains sur tes oreilles
- Respire ici pour 5 respirations



Québec

19 REPOSE TES MAINS



CONSIGNES :

- Avec ta main, entoure ton autre poignet comme un bracelet puis fais des cercles
- Tire doucement sur le bout de chacun de tes doigts
- Dépose la main sur ta cuisse, paume vers le haut.
- Avec tes autres doigts, appuie fermement et lisse de la paume jusqu'au bout
- Répète pour l'autre main



Québec

20 REPOSE TON VISAGE

Massage du haut du visage



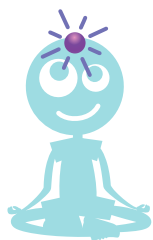
CONSIGNES :

- Tapote ton front du bout des doigts comme si tu y jouais du piano
- Lisse ton front en partant de l'espace entre tes sourcils et en glissant les mains vers les tempes (de chaque côté des yeux)
- Poursuis ce type de mouvement en montant et en te rapprochant à chaque fois un peu plus des cheveux du sommet de la tête
- Fais des cercles avec le bout des doigts sur les tempes



Québec

21 COURONNE



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse violette au sommet de ta tête
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à être connectés et attentifs
- Répète durant 5 respirations



Québec

22 3^e OEIL



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse bleue foncé entre tes deux sourcils
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à être concentrés et observateurs
- Répète durant 5 respirations



Québec

23 GORGE



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse bleu pâle sur ta gorge
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à nous exprimer et à nous extérioriser
- Répète durant 5 respirations



Québec

24 CŒUR



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse verte sur ton cœur
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à être généreux et à avoir des sentiments positifs
- Répète durant 5 respirations



Québec

25 PLEXUS SOLAIRE



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse jaune sur le plexus solaire (au-dessus du nombril)
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à avoir confiance en nous
- Répète durant 5 respirations



Québec

26 SACRÉ



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse orange sur le bas de ton ventre
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à gérer nos émotions et à être créatifs
- Répète durant 5 respirations



Québec

27 RACINE



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse rouge sous ton assise
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à nous sentir calme et en sécurité
- Répète durant 5 respirations



Québec

28 PRANA MUDRA



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Place tes mains en prana mudra comme illustré sur l'image
- Ce mudra donne de l'énergie
- Reste ici pour 5 respirations



Québec

29 BUDDHI MUDRA



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Place tes mains en buddhi mudra comme illustré sur l'image
- Ce mudra nous aide à nous exprimer
- Reste ici pour 5 respirations



Québec

30 DHYANA MUDRA



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Place tes mains en dhyana mudra comme illustré sur l'image
- Ce mudra aide à être plus calme, moins stressé
- Reste ici pour 5 respirations



Québec

31 GANESHA MUDRA



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Place tes mains en ganesha mudra comme illustré sur l'image
- Ce mudra donne du courage et rend les pensées plus positives
- Reste ici pour 5 respirations



Québec

32 SHUNI MUDRA



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Place tes mains en shuni mudra comme illustré sur l'image
- Ce mudra aide à purifier les émotions
- Reste ici pour 5 respirations



Québec

33 RÉPÈTE APRÈS MOI

Récitation de mantras



CONSIGNES :

- Respire profondément. Répète le mantra dans ta tête à chaque expire pour 3 respirations
- Mantra 1 : Je suis calme et en contrôle
- Mantra 2 : J'ai tout ce qu'il faut pour réussir
- Mantra 3 : Je suis doux avec moi-même et les autres



34 TON MANTRA SECRET

Sélection et écriture d'un mantra



CONSIGNES :

- Prends un instant pour te demander quel est ton objectif du moment, quelque chose que tu aimerais améliorer ou sur quoi tu aimerais mettre ton attention (par exemple : être plus patient, avoir plus confiance en toi, être plus calme, etc.)
- Transforme ton objectif en mantra en le citant comme s'il était déjà accompli (par exemple : je suis patient, j'ai confiance en moi, je suis calme, etc.)
- Sur un bout de papier, écris ton mantra puis place-le dans ta poche ou dans ton soulier pour le garder en mémoire
- Répète-le dans ta tête plusieurs fois pendant la journée



35 UN MANTRA EN CADEAU

Écriture d'un mantra à offrir



CONSIGNES :

- Trouve un coéquipier
- Trouve une chose positive à dire sur lui (par exemple : il est souriant, gentil, persévérant, etc.)
- Transforme ton compliment en mantra (par exemple : je suis souriant, je suis gentil, je suis persévérant, etc.)
- Sur un bout de papier, écris ton mantra puis échange-le avec ton partenaire contre celui qu'il a écrit pour toi
- Répète le mantra que tu as reçu plusieurs fois pendant la journée



36 MANDALA

Création d'un mandala à partir de crayons ou autres.



CONSIGNES :

- Vide ton coffre à crayons sur ton pupitre
- Place un objet en plein centre devant toi, idéalement symétrique (un taille-crayon rond, un bouchon placé à la verticale ou autre)
- Construis un mandala en déposant des objets autour de ce point central



37 CONTRACTE ET RELÂCHE

Contraction et détente musculaire



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long
- Dépose-les mains sur chaque endroit du corps illustré sur les images
- Maintiens chaque posture pendant 5 secondes



38 NUAGE



CONSIGNES :

- Dépose tes bras sur ton pupitre et repose ta tête dessus
- Trouve la posture la plus confortable
- Ferme les yeux si tu es à l'aise
- Imagine que tu flottes sur un nuage doux
- Compte 10 respirations lentes et profondes ici



39 DRISHTI

Méditation du regard fixe



CONSIGNES :

- Pose ton regard sur quelque chose de précis et d'immobile devant toi
- Fixe le sans cligner des yeux jusqu'à ce que tes yeux deviennent un peu mouillés
- Ferme les yeux et continue de voir le point que tu fixais derrière les paupières en essayant d'en voir même les détails
- Lorsque l'image s'efface, ouvre les yeux et recommence



40 POT DE FLEUR



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- À l'inspire, imagine que ton bassin est un pot de fleur très lourd déposé à plat au sol,
- Imagine que ta colonne vertébrale (ton dos) est une tige très longue qui grandit sans effort vers le soleil,
- Imagine que ta tête est une fleur délicatement déposée au sommet de la tige,
- À l'expire, relâche et détends ta posture comme si ta plante se fanait

