

# Lundi 9 avril 2018

Ce matin 9 loulous sont venus pour répondre à l'invitation alléchante lancée par Véronique

## Relaxation & mouvements du corps

Comme d'habitude la matinée a débuté par des jeux libres avec appropriation des lieux, pendant que Véronique installait plein de tapis au sol.

Puis, installés sur ces tapis nous avons chanté : "Toute la famille se réveille", "Bonjour, Petit escargot", "Ma poulette".

Véronique a ensuite expliqué aux adultes qu'elle allait pratiquer des exercices de YOGA avec les enfants et que ces exercices pouvaient être pratiqués facilement à n'importe quel moment de la journée. Quand les petits sont éreintés par exemple, ils sont facteurs de calme et de détente. Présentés sous forme de jeux (on fait le lapin, le papillon, le chien, le singe, etc ...) ils sont des moments privilégiés (de courte durée) où doit s'instaurer la complicité dans un climat de calme et de bien-être. Il est recommandé à l'adulte de faire les mouvements avec l'enfant.

La séance s'est terminée par un retour au calme avec un petit bateau en papier que les enfants ont été invités à poser sur leur ventre et qu'ils pouvaient voir se balancer au rythme de leur respiration !!!

Récapitulatif super enrichissant. On a vraiment beaucoup de chance de bénéficier des conseils d'une professionnelle !!!

Merci Véronique







