

Sommaire



| | |
|---|-----------|
| détente | 8 |
| Oh, le bon air ! (jeu de respiration) | 10 |
| Un jeu de spirale... et le calme s'installe (jeu de relaxation) | 12 |
| Voyage dans les nuages (jeu de visualisation) | 14 |
| Je fais des bulles et ça me calme (jeu de souffle) | 16 |
| J'écoute mon doudou (jeu de souffle)..... | 17 |
| Petit massage doux (auto-massage) | 18 |
| Gym des doigts (gym des doigts) | 19 |
| Une minute de tranquillité (rituel d'apaisement) | 20 |
| Salut, petit yogi ! (mini-yoga) | 21 |
| Le chasse-fatigue (remise en forme) | 22 |
| Grand et fort comme un arbre (mini-yoga) | 23 |
| Facile d'éteindre le feu de la colère ? (retour au calme) | 24 |



| | |
|--|-----------|
| concentration | 26 |
| C'est par où le pays des fleurs ? (attention visuelle) | 28 |
| Petite mouche, je t'ai à l'œil (gym des yeux) | 30 |
| Labyrinthes malins (jeux dans l'espace) | 32 |
| La route des soleils (attention visuelle) | 34 |
| Mandala de sel | 36 |
| Mandala de ciel | 37 |

| | |
|--|-----------|
| éveil des sens | 38 |
| Devinettes dans ma main (le toucher) | 40 |
| La chaussette à mystère (le toucher) | 41 |
| Le loto des odeurs (l'odorat) | 42 |
| Mandala en pâte à modeler (la vue) | 43 |
| Le loto des sons (l'ouïe) | 44 |
| Le loto des goûts (le goût) | 45 |

