

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

