



« Je me prépare à passer une bonne journée »



Je fais un scanner de moi-même

Je repère dans quelle émotion je suis maintenant

- Je me place sur la carte en fonction de mon humeur et de mon corps selon 3 choix

- Joie



- Emotion mitigée

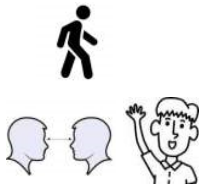


- Emotions désagréables



Je mets mon corps en mouvement

- Je marche en groupe
Je sens bien le sol sous mes pieds
- Je regarde les autres dans les yeux
- Je peux les saluer



- Je me place dans le cercle de l'amitié : je ne dois avoir personne dans mon dos
- Je commence à mettre mon corps en mouvement
 - Je fais le salut du soleil
 - Je bouge ma tête



Exercice oui et non

- Je bouge mes épaules

J'enroule et je déroule mes épaules

- Je mobilise mes abdominaux latéraux

Je décroche la lune



- Je mobilise mon bassin

Je fais du Houla-houp

Je fais le moulin à vent



- J'étire mes jambes



- Je fais une rotation de mes chevilles

J'apaise mon esprit

- Je m'installe sur un fauteuil les pieds qui touchent le sol
- Je choisis une Huile essentielle
 - La lavande
 - L'orange douce
- Je mets une goutte à l'intérieur de mon poignet
Je frotte mes poignets
- Je positionne mes mains devant mon visage
Je ferme les fenêtres de ma maison
- J'écoute l'animateur pour un temps de relaxation



Je chasse les mauvaises tensions

- Je tapote mon visage avec mes doigts
Je tapote mes bras
Je tapote mon torse
Je tapote mes jambes
- Je fais de l'effleurage sur mes bras
Je fais de l'effleurage sur mon torse
Je fais de l'effleurage sur mes jambes
- Je peux proposer de l'effleurage du dos
à quelqu'un du même sexe
- Je peux demander un effleurage du dos
à quelqu'un du même sexe



Je fais un scanner de moi-même

Je repère dans quelle émotion je suis maintenant

- Je me place sur la carte en fonction de mon humeur et de mon corps selon 3 choix

- Joie



- Emotion mitigée



- Emotions désagréables



Je fais le salut bras en l'air et en mouvement

Je nous souhaite une bonne journée

