



### 3. DES JEUX POUR QUE JE ME DÉTENDE (DURÉE : 5')

<p>L'empreinte</p>	<p>Je m'allonge sur le dos en fermant les yeux et je repère les parties du corps qui touchent le tapis (au début l'adulte me guide en désignant les parties du corps sur lesquelles il faut que je me concentre).</p>	
<p>La respiration par le ventre</p>	<p>Je pose une main sur mon ventre et je suis le rythme de respiration imposé par l'adulte « Le ventre se dégonfle, doucement, doucement... et il reste creux, puis il remonte doucement, doucement... et il reste gonflé... » Puis après quelques séquences guidées, je fais la même chose tout seul. L'adulte vient contrôler le relâchement des muscles de mon ventre.</p>	
<p>Le repos</p>	<p>Dans la position couchée de mon chat, je me repose pendant 2 à 3 minutes. Je ne suis pas obligé de fermer les yeux. A la fin, je me relève doucement et je m'étre comme si je venais de me réveiller.</p>	