Ancrage

- Debout
- Pieds à plat sur le sol
- En paires vérifiez votre ancrage
- Fermez les yeux
- Prenez 3-4 respirations diaphragmatiques (dans le bas ventre)
- Exercices de Visualisation

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Ancrage assis

- Pieds à plat sur le sol
- Fermez les yeux
- Prenez conscience de votre respiration
- Prenez 3-4 respirations diaphragmatiques (dans le bas ventre)
- Exercices de Visualisation (pieds et bas colonne vertébrale)

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Exercice de Réspiration

- Les exercices ne peuvent être partagé qu'à la suite d'une formation
- Voir diapo "Contexte, Pré-requis et Recommandation"
- Si vous souhaitez une formation, faites-en la demande à administration@parapluieflam.org

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

5. Respiration de l'ours

Respiration de l'ours (tous les niveaux, sauf K2)

= Respiration **calmante** qui aide les enfants à faire face à de grandes émotions (ex. la colère)

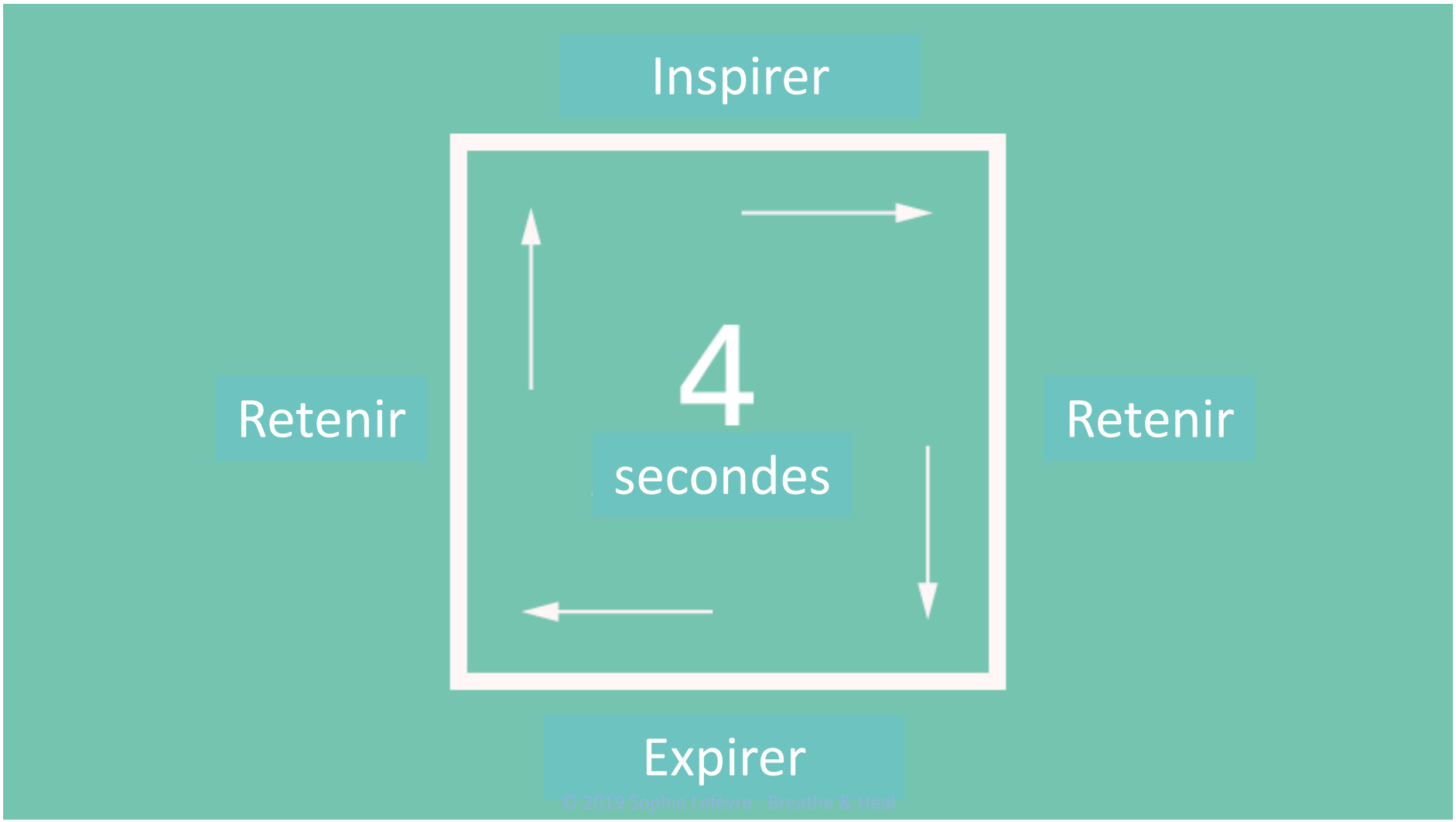
- Inspirez pendant 2 secondes
- Retenez pendant 2 secondes
- Expirez pendant 2 secondes
- Maintenez pendant 2 secondes

=> Répetez 3 à 4 fois pour que les enfants se sentent plus en contrôle

=> Pour les adultes, comptez jusqu'à 4

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

5. Respiration de l'ours



© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Comment vous sentez-vous?

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal