

# Méditons "La plante qui pousse"

78



- Relaxation -

Fiche proposée en partenariat avec la FOL 49



## But de l'activité

Canaliser son énergie par un retour au calme et un recentrage sur ses sensations.



Âge

Entre 6 et  
12 ans

Effectif

12 participants

Espace

En intérieur ou  
en extérieur

Durée

20 minutes

## Matériel

Tapis de sol



## Intérêt pédagogique

Permettre à l'enfant de se recentrer, de se relaxer.

## - Déroulement -

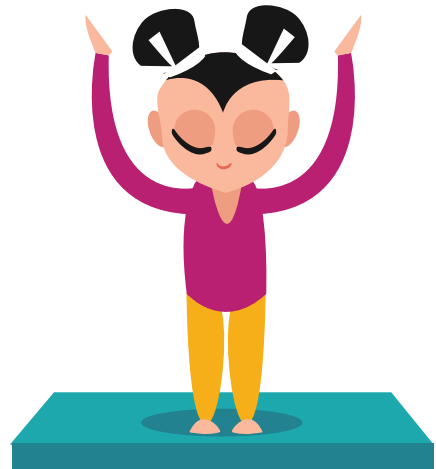
Les enfants sont des graines : recroquevillés, les bras sur le côté et le front posé au sol.

C'est la fin de l'hiver, la graine est arrosée, reçoit de la chaleur, elle grossit petit à petit. Le haut du corps se soulève doucement.

La graine sort petit à petit de terre : les enfants sont à genou. Des tiges commencent à pousser, les bras s'écartent lentement, très lentement, alors que les mains sont toujours relâchées.

La tige de la plante reçoit de plus en plus de soleil : les enfants se mettent doucement debout, les pieds bien ancrés dans le sol. La plante est de plus en plus forte, elle grandit, et les feuilles s'étirent.

Des racines puissantes partent des pieds des enfants, qui ont les pieds bien enfoncés dans la terre.



## Astuces

Ne pas hésiter à faire également les gestes, afin d'accompagner et faciliter le lâcher-prise des enfants.



## Pour aller plus loin...

Avec les livres :

- Yoga en musique pour les enfants/ **Hester Van Toorenburg**, Ed. Flammarion jeunesse, **9782081394513**, 13,00€
- Collection Petit Zen - Le temps calme de Noah le panda/ **Louison Nielman & Thierry Manès**, Ed. Fleurus, **9782215132646**, 9,90€
- Mon premier livre de méditation/ **Gilles Diederichs & Caroline Modeste**, Ed. Rue des enfants, **9782351813133**, 16,50€



À retrouver sur [www.savoirsplus.fr](http://www.savoirsplus.fr)