

# Méditons "Le réveil du lion"

77



## - 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.

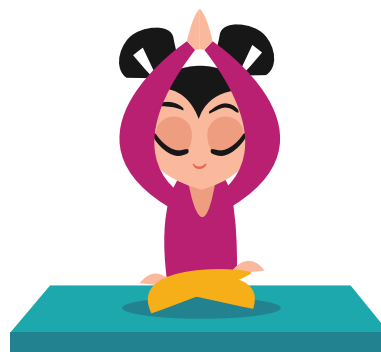
## - Déroulement -

Une phase d'introduction à la concentration sur la respiration est proposée.

Les enfants sont allongés sur le dos, les yeux fermés s'ils le peuvent. Ils sont invités à se concentrer sur leurs sensations. Ils inspirent par le nez, en gonflant leur ventre comme un ballon.

Puis ils expirent par la bouche, pour dégonfler le ballon, et visualisent qu'ils « déchargent » tous leurs soucis, leurs énervements dans ce souffle. Répéter l'opération pendant plusieurs minutes.

Puis, comme un lion au réveil, les enfants étirent doucement leurs pattes en baillant. Ils se redressent, lèvent les bras en inspirant de l'air, puis soufflent l'air en faisant le cri du lion trois fois.



## Astuces

Il est important de bien guider les enfants, afin de les encourager à lâcher prise sans qu'ils ne soient perdus pour autant.



## Pour aller plus loin...

Avec les livres :

• Calme et attentif comme une grenouille/ **Elin Snel**, Arenes éditions, 9782352046417, 24,80€

• Léa et le chat Yogi/ **Ursula Karven**, Ed. La Plage, 9782842212216, 15,50€

• Mon yoga du matin - Mon yoga du soir/ **Catherine Millepied-Flori**, Ed. Leduc Jeunesse, 9791095174158, 14,90€



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