

## La fin de la séance : 3 étapes 5 minutes

### ● Travail sur la respiration, la « fermeture des portes » : au choix

→ **Cacher les oreilles**, fermer les yeux et respirer par le nez. Ecouter et compter ses respirations.

→ **Le souffle purifiant** : En imaginant respirer un parfum de fleur, fermer une narine et respirer par l'autre, puis alterner avec l'autre narine.

→ **L'abeille** : Se boucher les oreilles, fermer les yeux éventuellement, et faire « ZZZZZ » pendant un certain temps.

→ **Massage par 2** : Faire un tableau dans le dos de l'autre.

L'un est assis en tailleur, l'autre est assis derrière lui.

Celui-ci va :

- nettoyer le tableau (frotter le dos)
- dessiner un soleil avec ses rayons
- un visage avec les yeux, le nez, le sourire
- la pluie arrive (tapoter avec bout des index)
- les grêlons (tapoter avec les poings)
- l'arc-en-ciel (7 grands traits courbés en comptant tout haut)
- frotter le tableau pour bien tout nettoyer
- souffler pour retirer toutes les crasses

Ensuite, changer de rôles.

→ **Massage des mains** :

- une petite coccinelle (un doigt) va sur chaque doigt, dans le creux de la main, sur le bras jusqu'à l'épaule, puis redescend sur les mains... changer de main.
- La balle de tennis, de jonglage :

Faire tourner la balle dans ses mains.

Faire monter la balle sur un bras, jusqu'à l'épaule, puis redescendre. Ensuite, changer de bras.

Debout, déposer la balle sous un pied et la faire tourner sous la plante du pied. Ensuite, changer de pied.

→ **Prendre une grande inspiration** par le nez et de lever les bras (comme pour gonfler le ballon), puis se dégonfler petit à petit jusqu'à de retrouver par terre.

Recommencer plusieurs fois.

→ Reprendre à nouveau une grande inspiration mais cette fois-ci le ballon éclate « PAN ! » et on souffle d'un coup. Recommencer plusieurs fois.

### ● La relaxation : au choix

→ **Couchés sur le dos**, les yeux fermés de préférence les enfants écoutent.

Tout d'abord, demander aux enfants d'écouter des petits bruits lointains, puis rapprochés (bâton de pluie, taper sur les genoux, sur une table,...).

→ **Mettre une musique** très calme assez fort, puis prévenir que la musique va diminuer et qu'il faut toujours l'écouter...

C'est à ce moment-là que la petite histoire commence ; raconter une petite histoire qui permettra de passer en revue tout le corps.

Ex : « *C'est l'histoire d'une petite chenille qui se pose sur ton pied ; elle te chatouille le bout du gros orteil. Ensuite, elle va sur ton genou ... (passer en revue tout le côté droit d'abord, puis le gauche et, enfin, passer par la tête). Ensuite, elle s'arrête sur ton ventre, le milieu de ton corps, tu la caches avec tes mains et là la chenille s'endort et la chaleur et le bercement de ton ventre la transforme en papillon. Elle est bien, tu te sens bien... reste dans ce silence quelques instants... »*

On s'étire et on se relève en devenant un joli papillon.

### ● Se dire au revoir :

S'avancer, se donner la main et se séparer tranquillement.