grand mercredi

Petits exercices de sophrologie

Voici deux exercices magiques de sophrologie à reproduire en famille
quand on veut se faire du bien et se ressourcer ensemble !
Ça tombe à pic pour les vacances non ?
Ils sont rapides, pas plus de 10 minutes, et ludiques.
Chez Grand Mercredi, on les a adoptés et vous ?

à imprimer sur du papier blanc format A4

Copyright © Grand Mercredi 2021
Tous droits réservés. pour usage personnel uniquement

La plume

Pourquoi ?

Cet exercice de sophrologie est particulièrement adapté si vos Petits-Enfants sont agités, nerveux et rencontrent des problèmes de sommeil. C'est idéal pour leur permettre de se calmer en douceur : le parfait rituel avant le coucher !

Comment ?

Assis confortablement ou en position couchée puis vous pouvez guider votre Petit-Enfant avec votre voix suivant les étapes ci-dessous.

1. On commence à frotter nos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.

2. On peut se concentrer sur les mains qui se réchauffent peu à peu, l'énergie qui circule.

3. On ferme les yeux.

4. On pose nos mains sur notre ventre en ressentant la douce chaleur qui se dégage de nos mains.

5. Maintenant on inspire profondément par le nez en gonflant bien son ventre comme si on était une grenouille.

6. On expire très lentement par la bouche comme si on soufflait sur une jolie plume magique posée devant nous pour qu'elle s'envole loin.

On recommence cet exercice 4 à 5 fois

à chaque fois, on explique encore à l'enfant de bien inspirer par le nez en sentant le ventre qui gonfle et souffler lentement par la bouche pour que la plume magique s'envole loin dans le ciel. Entre chaque exercice on se concentre avec l'enfant sur les ressentis agréables que cette respiration nous apporte, le bien-être, la détente qui s'installent doucement.

gm.

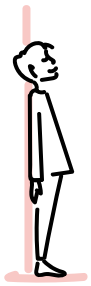
L'arbre

Pourquoi ?

L'arbre est un symbole très fort. Il représente la confiance, la solidité, l'enracinement, la longévité. Les arbres nous font prendre conscience de la force et de la beauté de la nature. Cette nature si précieuse qui nous ressource et nous apporte un profond sentiment de bonheur.
Avec cet exercice votre Petit-Enfant se recentre, développe sa confiance en soi, son ancrage.

Comment ?

Debout puis vous pouvez guider votre Petit-Enfant avec votre voix suivant ces étapes.



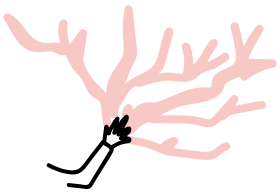
1 Debout, le dos bien droit on imagine que nous sommes un arbre, un grand arbre bien solide, bien ancré dans la terre.

2 On prend conscience de nos pieds au contact du sol.

3 On imagine que nos pieds sont comme les racines de l'arbre, bien plantées dans la terre.

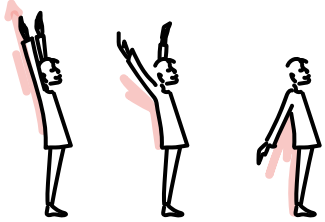
4 On imagine aussi que nos bras sont comme les branches de l'arbre qui montent vers le soleil, vers le ciel.

5 On inspire et on monte ses bras vers le ciel comme les branches de l'arbre, on expire et on redescend nos bras lentement et on imagine les racines sous nos pieds.



6 On se sent solide et fort comme les grands arbres.

7 On se sent bien droit sur nos deux pieds, on sent la force de notre position debout.



8 On marque une petite pause pour bien prendre conscience de nos ressentis, de la détente que cela procure.

On recommence l'exercice plusieurs fois de suite jusqu'à 4 à 5 fois.

gm.