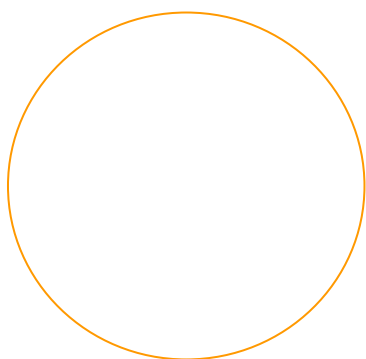
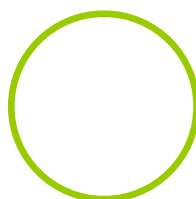


Augmentons le bon©

## Vivre la pleine conscience en classe, démonstration en vidéos



Un chemin de bienveillance  
vers d'autres possibles...  
Retrouvez dans de livret,  
des vidéos d'exercices de  
respiration en pleine  
conscience réalisée par des  
enfants de 2,5 à 12 ans



*Max Deloor*

# Augmentons le bon©

Ce recueil de vidéo fait partie  
du programme

" Augmentez le bon © "

C'est un complément  
de ce qui se trouve sur  
le site :

<http://maxdeloor.be>

Il peut servir de base  
et de soutien visuel

Un chemin de bienveillance pour :

Améliorer l'attention et la concentration.

Augmenter la confiance en soi.

Vivre dans la paix, la sérénité.

Encourager l'estime de soi.

Apprendre à lâcher-prise.

Cultiver la joie de vivre.

Être optimiste.

Aimer

dans votre journal  
de classe...

Ce livret est destiné à être partagé avec le plus grand nombre, vous pouvez librement l'imprimer, le prêter ou le faire suivre quand vous sentez que votre entourage est en attente de ce qui s'y trouve.

Ce livret a pour objectifs d'être vivant, aussi, si vous avez d'autres astuces à me proposer, n'hésitez pas à me les communiquer afin que je puisse l'améliorer.

[maxdeloor.be@gmail.com](mailto:maxdeloor.be@gmail.com)

# Augmentons le bon©

## Table des matières

Augmentez le bon © Bienveillance .....	4
Dès 2,5 ans en famille .....	5
Dès 5 ans en classe. ....	6
Dès 6 ans en classe .....	7
Dès 10 ans en classe .....	8
À plusieurs en classe .....	9
À plusieurs dans la salle de sport .....	10
En association avec la psychologie positive .....	11
En association avec le yoga du rire .....	11
Témoignages .....	12
Les autres outils du programme .....	13
Petit rappel .....	14

# Augmentons le bon©

## Augmentez le bon ! ©

Un chemin de bienveillance vers d'autres possibles...

Depuis un peu plus de quatre ans maintenant, je réalise avec de plus en plus de succès des exercices de respiration en pleine conscience dans les classes qui me sont confiées, mais aussi dans la salle de sport, dans la nature...

Depuis un peu plus de deux ans, d'autres professeurs se sont associés et ont développé ce programme dans leur classe. Les résultats dépassent toutes mes espérances !

Je connaissais l'influence de ces exercices pour les pratiquer quotidiennement avec beaucoup de succès, mais je ne m'imaginai pas l'impact qu'ils auraient sur les enfants.

En effet, leur créativité, leur imagination, leur dévouement et l'enthousiasme avec lequel la plupart des enfants se lancent dans cette aventure sont sans limites. Une grande partie des exercices présentés dans ces vidéos proviennent de leurs idées. J'ai juste adapté un petit peu ces créations en les associant avec la psychologie positive, le yoga du rire, les pensées positives...

Aussi c'est avec un réel plaisir que je vous présente dans ce livret une partie des vidéos que nous avons réalisées ensemble.

N'hésitez pas à vous rendre sur le site : <http://maxdeloor.be>, il y a de nombreuses autres vidéos qui vous attendent.

Au plaisir de vous y retrouver

Faites que chaque instant de votre vie soit un grand moment d'amour à vivre.

Max Deloor



# Augmentons le bon©

Ces vidéos sont classées en fonction de l'âge des enfants. Il suffit de cliquer sur l'image pour accéder à la description technique de l'exercice ainsi qu'à la vidéo.

Ces vidéos ont un grand pouvoir d'émulation sur les enfants, alors n'hésitez pas à réaliser quelques vidéos avec eux et à me les envoyer, je me ferai un plaisir de les ajouter dans ce livret.

Merci d'avance et bonne lecture.

## Dès 2,5 ans, en famille

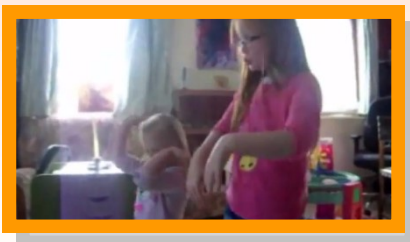
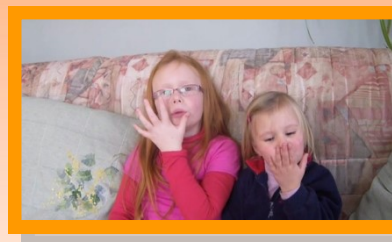


### Le combat de bougie

Un petit jeu pour apprendre à respirer autour d'une bougie

### Le dessin

Il suffit de souffler sur le pourtour de la main



### Vent et vagues

Une création de Charlotte...

# Augmentons le bon©

## Dès 5 ans, en Classe



### La balle qui gonfle

Mettre les mains devant soi comme une balle...



### L'accueil du meilleur

Une merveilleuse façon de commencer la journée...



### L'ascenseur

Il suffit de monter et de descendre...

Retrouvez l'ensemble des vidéos  
des enfants de 4 à 5 ans ici :



# Augmentons le bon©

## Dès 6 ans, en classe



### Les montagnes russes

Dessiner le pourtour de la main avec un doigt...



### La danseuse

Les mouvements peuvent aussi être réalisés à partir d'une autre activité, ici : la danse



### La glissade

Prendre le temps de " glisser "...



### Les bras de la danseuse

Retrouvez ici une jeune étudiante en pleine présentation...



Retrouvez l'ensemble des vidéos des enfants de 5 à 6 ans ici :

# Augmentons le bon©

Dès 10 ans, en classe



**Le petit bonhomme**

Amusez-vous, animez ...



**Les essuie-glaces**

Un exercice qui nous vient  
des voitures...



**La fleur**

Un des exercices préférés  
des enfants...

Retrouvez l'ensemble des vidéos des  
enfants dès 10 ans ici :

Classe de  
Monsieur Joël

# Augmentons le bon©

## Par deux, trois... en classe

### La balance

Celui-ci demande aussi de la coopération et plusieurs séances avant d'avoir vraiment le calme...



### Le miroir

Imiter l'autre sans se tromper...



### La fleur par deux

Un exercice simple qui devient double...

Le chant du souffle!  
À plusieurs

Retrouvez l'ensemble des vidéos des enfants travaillant à plusieurs ici

# Augmentons le bon©

## Par deux, trois... dans la salle de sport

### La montgolfière

Quand le ballon se dégonfle...



### Le moulin

Et si on se transformait  
en moulin...



### Le bonhomme qui monte

Retour au calme tout en douceur...

Retrouvez l'ensemble des vidéos  
des enfants travaillant à plusieurs ici

Le chant du souffle!  
À plusieurs

# Augmentons le bon©

En association avec la psychologie positive



La boule de cristal

Il suffit d'emballer...

Le cœur



En association avec le yoga du rire

La joie de vivre

Apprendre à souffler un son...



Le wouaiiiii

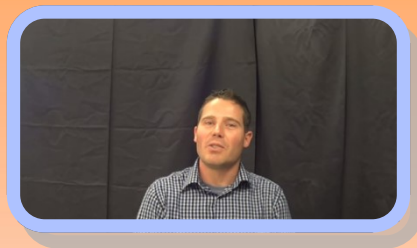
Celui-ci associe la psychologie positive au yoga du rire...

# Augmentons le bon©

## Témoignages



Les enseignants de maternelles



Les enseignants du primaire



Les parents



Les enfants

# Augmentons le bon©

## Augmentons le bon ©



♥ Bienveillance

Cette méthode est " Vivante ", car elle se repose sur notre histoire et notre créativité. Elle est composée d'autres outils qui attendent notre attention et notre participation active afin de développer notre sérénité avec douceur et simplicité...

## Le cahier de sourires



♥ Gratitude  
♥ Estime de soi  
♥ Confiance en soi

Ce cahier, divisé en trois parties, nous mène sur le chemin de la bienveillance en nous guidant au travers de nos expériences quotidiennes de vie .

Il nous donne la possibilité de développer : le bonheur et la joie de vivre, l'estime de soi, la confiance en soi...  
Et bien d'autres choses encore!

## Les jeux de bien-être ©



♥ Observations

Ces jeux sont là pour nous soutenir dans notre évolution sur ce chemin de bien-être grâce à de nombreux repères qui balisent nos itinéraires de vie...

## Les marches en pleine conscience



♥ Intégration

Ces marches sont là pour nous aider à intégrer nos moments bonheurs dans chacun de nos déplacements. Suivez le guide pour savourer ces instants...

# Augmentons le bon©

## Les jeux de pleine conscience ©



♥ Continuité

Ces jeux sont là pour nous amener à vivre la pleine conscience tout au long de notre journée avec douceur et régularité sans jamais nous essouffler...

## Le pouvoir de l'intention



♥ Création

Ce pouvoir nous amène à créer notre vie grâce notamment au jeu du miroir...

Partir à la recherche des richesses de l'autre afin de découvrir nos propres richesses!

Mais ce pouvoir nous incite aussi à nous lancer des intentions à vivre des valeurs qui nous sont personnelles afin d'être serein et apaisé, en parfaite harmonie avec notre être intérieur, tout au long de notre chemin de vie.



Tous les outils et les exercices qui se trouvent sur le site ont été utilisés avec succès auprès des enfants. Ils sont entièrement gratuits afin que vous puissiez les utiliser au mieux de vos possibilités, toutefois ils représentent plusieurs années de travail.



Tout travail mérite salaire dit l'adage voici donc ce que je vous propose : faire un don en votre âme et conscience sur le numéro de compte belge ci-contre :

IBAN BE79 0003 6826 3833

BIC BPOTBEB1



# Augmentons le bon©

## Et puis après...

Vous voici arrivé à la fin de cet "ebook", vous pouvez, maintenant, l'oublier, le relire, le transférer, sans rien faire de plus...

Il aurait alors perdu sa vocation première : **celle de vous inciter à pratiquer.**

En effet, beaucoup de personnes se nourrissent de lectures inspirantes et en restent là : **la lecture !**

Elles ne comprennent pas l'importance de la pratique.

Vous pouvez également nous rejoindre sur ou sur



Essayez un des outils qui se trouvent dans ce petit livret, vous en serez récompensé au-delà de toutes vos espérances...



### Petit rappel

Ce livret est destiné à être partagé avec le plus grand nombre.

vous pouvez librement l'imprimer, le prêter ou le faire suivre quand vous sentez que votre entourage est en attente de ce qui s'y trouve.

Ce programme a pour vocation d'être "vivant ", aussi, si vous avez d'autres astuces à me proposer, n'hésitez pas à me les communiquer afin que je puisse l'améliorer.

Bon amusement

Max Deloor

