



LE BALLON RESPIRE

P'tit Loup utilise un ballon pour découvrir sa respiration.

- ★ Pour te calmer quand tu es stressé(e) ou en colère, allonge-toi et place un ballon sur ton ventre.
- ★ Observe-le monter et descendre lorsque tu respirez.
- ★ Tu peux prendre beaucoup d'air et souffler fort pour qu'il monte et descende encore plus !





LE BAL

Lorsque P'tit Loup est trop excité, ses parents le font danser pour se défouler.

- ★ Choisis une musique avec tes parents et dansez tous ensemble.
- ★ Tu verras que quand ton corps bouillonne comme une cocotte-minute, danser permet de faire sortir le trop-plein d'énergie.





SALUTATION AU SOLEIL

Le matin, pour se réveiller en pleine forme,
P'tit Loup fait cet exercice. Imite-le !



★ 1 ★

Debout, les mains jointes contre ton buste, tends tes bras au-dessus de ta tête et étire-toi vers l'arrière.



★ 2 ★

Penche-toi vers l'avant pour poser tes mains sur le sol. Pose ton genou droit et fais glisser ton pied gauche loin derrière toi.

★ 3 ★

Puis allonge tes deux jambes et étire-toi en regardant vers le haut.



★ 4 ★

Soulève ton bassin vers l'arrière en prenant appui sur tes mains et tes orteils.

★ 5 ★

Plie tes genoux et ramène tes pieds vers tes mains. Relève-toi en gardant les jambes serrées. Étire-toi vers l'arrière comme tu l'as fait au début de l'exercice et ramène tes mains, paume contre paume, contre ton buste.



L'ARBRE

Le matin, pour réveiller ton corps, imite un arbre qui pousse.

- ★ **Tiens-toi debout et bien droit.**
Tes jambes sont serrées l'une contre l'autre.
- ★ Joins tes mains, paume contre paume,
et lève tes bras au-dessus de ta tête.
- ★ Plie ta jambe droite et place la plante de ton pied
contre ta cuisse gauche.
- ★ Conserve cette position quelques instants,
puis souffle en reposant ta jambe au sol.
Recommence en changeant de jambe d'appui.

