

Semaine du : **lundi 6** au **vendredi 10** avril **2020**

1-4P (4 à 8 ans)  5-8P (9 à 13 ans)  9-11S (13 à 15 ans)  PLUS (tous âges)

**TITRE DE L'ACTIVITÉ : Relaxation- Détente**

Consigne / Descriptif :

Choisir une musique douce et calme (Exemple : musique de relaxation pour enfant sur Youtube) et proposer les activités suivantes à votre enfant :

- 1) Par deux, dans une couverture, bercer l'enfant sur le rythme de la musique



- 2) Idem dans un sac à commissions (sac Ikea), de côté et en avant/ en arrière



3) Se promener sur une couverture, en la prenant du côté de la tête ou des pieds



Remarques :

Certains enfants aiment être sur le ventre/ sur le dos, sur le côté. Variez les positions.

Pour aller plus loin (références et liens) :