



FORUM DES CENTRES TEM

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 11 mai**

au vendredi 15 mai

2020

TEM (16 à 18 ans)

PLUS (16 à 18 ans)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Un moment pour moi

Consigne / Descriptif :

Je passe un moment calme et agréable pour mon corps et pour moi. Je m'installe dans un endroit silencieux, confortablement assis ou couché. J'écoute la méditation guidée. Quand c'est terminé je peux rester le temps que je souhaite calme et détendu. Si je souhaite me lever j'essaie de le faire lentement en prenant le temps de faire chaque mouvement.

Remarques :

Par cette méditation guidée d'environ 5min l'élève passe un moment relaxant ou calme qui peut permettre de prendre conscience de son corps avec douceur.

Le support audio se trouve sur Youtube il peut être écouté via un téléphone, une tablette ou un ordinateur. Le but étant que l'élève ne voit pas l'écran mais puisse porter son attention uniquement sur le son.

Le lien joint ci-dessous.

Pour aller plus loin (références et liens) :

<https://youtu.be/trZ7IYKCGbc>