



## FORUM DES CENTRES TEM

# IDÉE D'ACTIVITÉ

**Semaine du : lundi 06.04 au vendredi 10.04.2020**

TEM (16 à 18 ans)

PLUS (16 à 18 ans)

### TITRE DE L'ACTIVITÉ : Relaxation

#### Consigne / Descriptif :

Exercices de relaxation pour les jeunes.

S'installer dans un endroit confortable à l'abri de la lumière et du bruit. Une couverture et/ou un coussin pour se sentir bien.

Fermer les yeux. Inspirer en gonflant le ventre là où il y a le nombril (pas par la cage thoracique), expirer en retirant un maximum d'air des poumons, tranquillement en mettant de côté tout ce qui nous agace, nous met en colère, nous préoccupe. Laisser entrer le beau et le calme de la musique au rythme des respirations. Se laisser emporter par les sons musicaux et détendre les parties de notre corps à commencer par : les yeux, le nez, la bouche, le visage, les tempes, les cheveux.

La nuque, la colonne vertébrale, le cou, les épaules, les coudes, les avants bras, les mains et chaque doigt.

Les fesses, les cuisses et l'arrière des cuisses, les genoux, les mollets et chevilles, les pieds et doigts de pieds.

Contrôler la respiration, tout est calme et paisible.

#### Remarques :

Proposition de musique : « La musique pour les enfants, musique joyeuse et calme pour la détente », you tube. Disponible : <https://www.youtube.com/watch?v=MRJu5T4yGgI>



Pour aller plus loin (références et liens) :

Application « Petit Bambou »