

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Un peu de méditation en famille ça vous dit?

Dans la continuité de notre projet autour des émotions et du contrôle de soi avec notre sophrologue Emmanuelle, je vous propose de prendre un peu de temps en famille pour vous recentrer sur votre corps et vos émotions avec la petite grenouille.

Les enfants adorent!!!

- <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>,
- <https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>

Un peu de yoga:

Le Yoga pour les petits! C'est possible?

Alors cela peut sembler atypique mais oui, le yoga est une activité géniale à pratiquer avec un tout petit afin de prendre conscience de son corps et d'apprendre à se détendre!

Je vous propose ici quelques séances de yoga que vos enfants vont beaucoup aimer:

- <https://www.youtube.com/watch?v=1W8Qmr0EFjE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=YXUuylMgK4Q>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

Hummm... Bonne détente la famille!!!