

Méditation dynamique du matin pour bien commencer la journée :

(Prenez le temps qui vous semble nécessaire à chaque fois, si l'enfant se lasse, passer à la suite, s'il adore continuer)

Tu es un éléphant !

Tu te mets à marcher, mets tout ton poids sur le pied gauche, puis tout ton poids sur le pied droit.

Fais-le plusieurs fois.

Lèves la trompe (le bras) en inspirant de l'air et laisse retomber ta trompe avec énergie en expirant l'air. Fais-le plusieurs fois en changeant de bras à chaque fois.

Tu es un arbre !

Tu te tiens bien droit, tes racines (tes pieds) sont bien accrocher au sol, tu lèves tes branches (bras) vers le soleil.

Tu écarter tes feuilles (tes doigts) et tu sens le vent, cela te fais bouger les feuilles, les branches et même tanguer un petit peu mais tes racines (pieds) te tiennent bien au sol.

Prends le temps de bien ressentir, le soleil, le vent...

Tu es un petit singe !

Tu es un singe donc tu sautes, tu te grattes, tu te chatouilles (si vous êtes plusieurs vous vous chatouillez), tu fais le cri du singe, tu roules par terre...

Tu es un singe qui s'exprime.

Tu es un rocher !

Tu te mets sur tes genoux et tu te roules en boule pour former un rocher.

Tu sens le soleil dans ton dos qui te chauffe.

Tu sens la pluie qui goutte sur ton dos (les parents vous pouvez tapoter leur dos avec vos doigts).

Tu sens le vent qui fait bouger les herbes autour de toi (les parents vous pouvez lui faire des petites caresses).

Prends le temps de bien tout ressentir, tu as le temps tu es un rocher immobile.

Tu es une girafe !

Tu t'étires à droite pour attraper une feuille en haut de l'arbre, tu t'étires à gauche pour attraper une autre feuille.

Tu te penches en avant (pour toucher tes orteils) pour manger de l'herbe au sol.

Et tu te relèves doucement vertèbre par vertèbre et la tête en dernier.

Tu es toi !

Tu te touches tout le corps pour être sûr de bien être toi, tu as tes bras, tes jambes, ta tête ! Vérifie quand même dans le miroir que tu n'as pas un nez un peu tordu ou une feuille dans les cheveux.

Ouf c'est bon ! Tu es prêt à passer une belle journée !