

SE CONNAÎTRE : ATELIER BIEN-ÊTRE

FICHE 1 : RELÂCHER SES TENSIONS , AVOIR CONFIANCE EN SOI

Objectifs	<p>Permettre aux élèves : D'affronter le quotidien avec sérénité, De gérer ses émotions lors d'une situation de stress, De retrouver un état de bien-être, D'apprendre à relâcher ses tensions et diminuer l'anxiété D'acquérir des techniques faciles à mettre en place pour se détendre facilement en groupe classe ou chez soi.</p>
Préparation de l'activité	<p>Choix d'une salle propice à la détente, à l'écart des bruits, avec stores ou rideaux occultants... ou site approprié à l'extérieur, sous un arbre par exemple et/ou sur une pelouse...</p>
Matériel	<p>Lecteur CD ou clé USB sur sono mobile Musique de relaxation En option : Tapis</p>
Déroulement : Activité 1	<p><u>Relaxation progressive</u> Inviter les élèves à se lever et expliquer que l'on va relaxer et relâcher les muscles de notre corps progressivement tout en inspirant et en expirant lentement sur 5 secondes par mouvement. Tout d'abord en position debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, fermer les yeux et balancer les bras autour du corps pour privatiser son aire et pouvoir évoluer dans son espace sans gêner les autres. Puis apprendre, la main posée sur le ventre, à ressentir l'inspiration et l'expiration de la respiration abdominale, se concentrer sur l'air qui entre et qui sort de la bouche pendant 5 secondes d'inspiration et d'expiration profonde. <i>Puis s'allonger calmement ou continuer debout ou assis(e), tout dépend du lieu où la séance est pratiquée...</i> Commencer par le visage : Froncer le nez comme s'ils sentaient quelque chose qui « ne sent pas bon sur l'inspiration et en relâcher à l'expiration. Répéter 3 fois. Ensuite serrer vos paupières sur l'inspiration puis relâcher sur l'expiration, répéter 3 fois. Poursuivre avec la mâchoire, sur l'inspiration, serrer les dents comme pour mordre très fort quelque chose puis sur l'expiration, relâcher la mâchoire, répéter 3 fois. Continuer avec les bras: étirer les bras au - dessus de vos têtes aussi loin que possible sur l'inspiration, et relâcher sur l'expiration, 3 fois. Les épaules : monter les épaules sur l'inspiration et relâcher vivement sur l'expiration, 3 fois. Serrer les poings très forts pendant 5s d'inspiration et relâcher vite, mais sur 5 secondes d'expiration, 3 fois.</p>

PART/AGES 51

	<p>Serrer les fesses en contractant sur l'inspiration, puis relâcher sur l'expiration, 3 fois</p> <p>Puis presser les pieds sur le sol comme pour vous enfoncer dans le sol avec la jambe D puis relâcher puis la jambe G, relâcher, 3 fois...</p> <p>Là, pour terminer, étirer les bras pour se grandir et bien respirer.</p>
--	--