

Équipe EPS 63	PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN-ETRE	FICHE 1
QUELQUES CONSEILS AUX PARENTS...		
MISE EN OEUVRE	Ne pas contraindre son enfant à faire	
	Expliquer que les exercices que l'on va faire ensemble servent à se faire du bien. Il doit y avoir une notion de plaisir.	
	Inscrire ce travail de relaxation : Dans le temps Dans la régularité De façon rituelle	
	Ne pas hésiter à répéter les mêmes exercices tous les jours. C'est important. Cela permet : De fixer la connaissance des exercices De rassurer vos enfants De développer le plaisir	
Créer une atmosphère spécifique pour ce moment : Baisser les lumières ou tirer un peu les rideaux Mettre une musique douce si vous en avez Rester très calme Utiliser une voix lente, douce et apaisante.		
LA RESPIRATION	Respirer permet de gérer : Ses émotions Sa concentration Son souffle Son énergie.	
	Le temps d'inspiration et d'expiration doivent être longs et profonds. Il faut guider les enfants en comptant "1.2.3.4." dans les deux moments de respiration. Ne jamais faire plus de trois respirations (inspiration/expiration) à suivre afin d'éviter la suroxygénation du cerveau.	
LA VISUALISATION	Par la visualisation, on va faire appel à l'imaginaire de l'enfant.	
	On va laisser l'enfant s'installer dans la position dans laquelle il est le mieux pour vivre ce moment.	
<p>Les pratiques corporelles de bien-être ont pour but de permettre à votre enfant de mieux apprendre et de mieux vivre avec les autres.</p> <p>Seule une pratique régulière pourra porter ses fruits.</p> <p>N'hésitez pas à vivre ces moments avec lui...Ce partage vous apportera à vous aussi calme et apaisement.</p>		