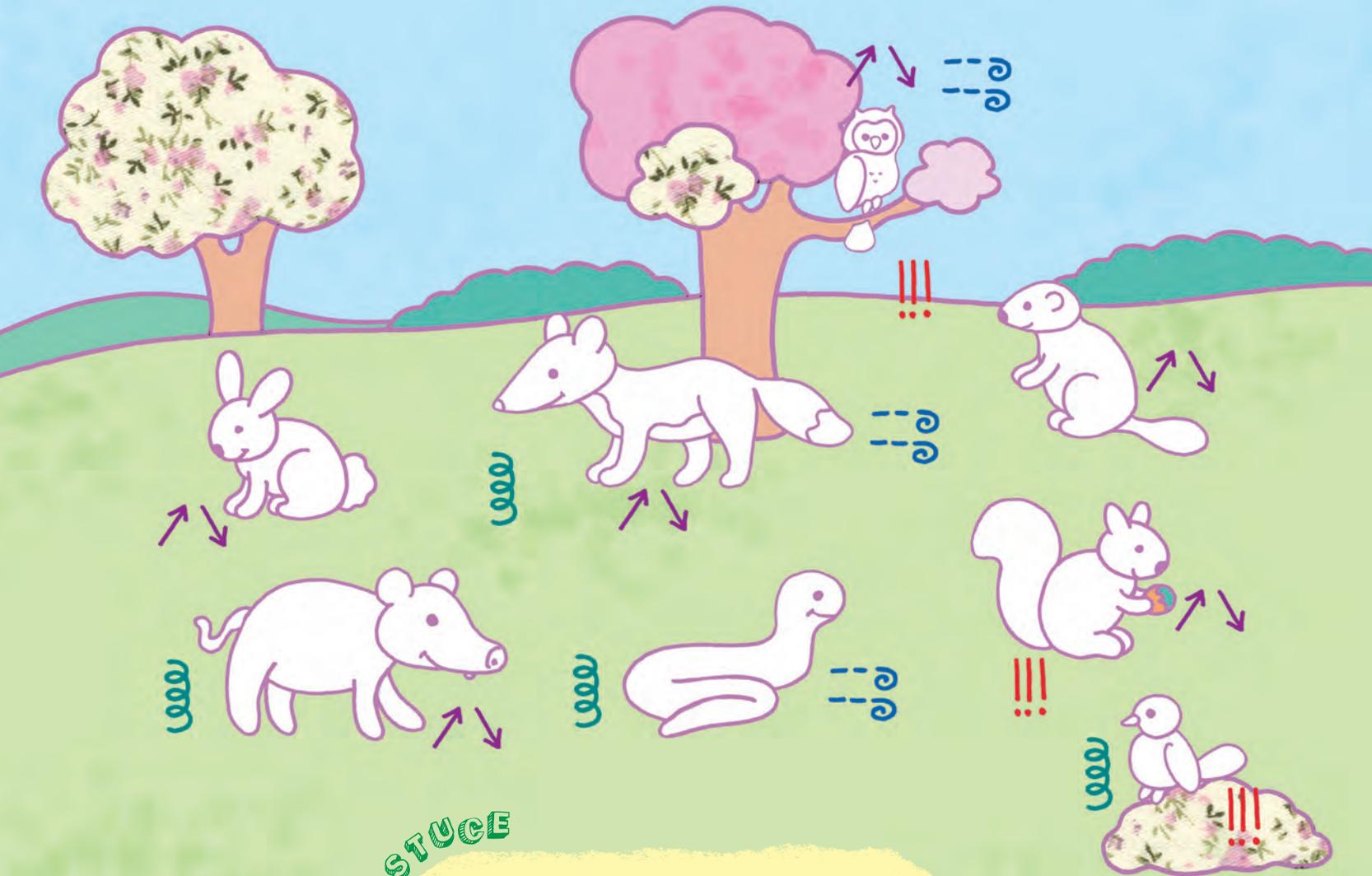


LA BALADE DANS LA NATURE

Colorie chaque animal, promène-toi au milieu de la nature en commençant par le renard et suis le parcours indiqué : les flèches te signalent quand inspirer (↗) et quand souffler (↘), les ressorts t'indiquent quand sauter, les pointillés à quel moment donner des coups de poings dans l'air comme un boxeur, et les traits droits quand tu dois grimacer !

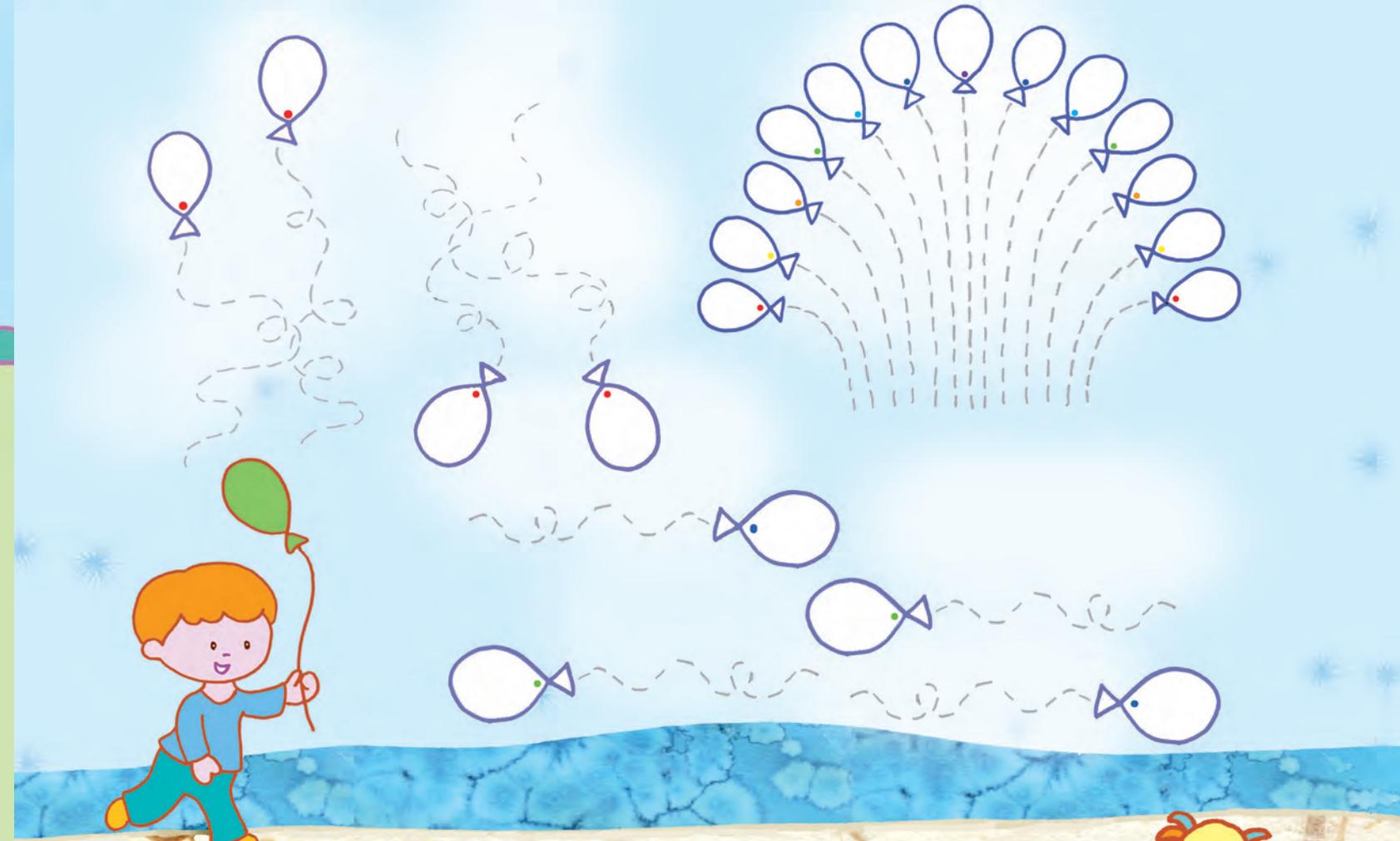


ASTUCE

Refais ce parcours plusieurs fois pour travailler tes mouvements et ta respiration.

LES BALLONS DANS LE VENT

Les ballons s'envolent ! Rattrape-les vite en les coloriant et les reliant les uns aux autres. Tu pourras les garder bien serrés dans ta main !



ASTUCE

Tu es assis. Inspire calmement en ouvrant les bras, puis souffle en abaissant le buste et la tête entre les jambes. Reste ainsi quelques instants, et apprécie la détente que cela procure.