

Harabesque

Relaxation ludique pour les enfants



Jane et Tarzan

*Objectif : aider son enfant à prendre de l'assurance
grâce aux vibrations*

Trouvez un endroit calme et paisible où vous ne serez pas dérangé-e. Vérifiez que votre téléphone est éteint ou en mode silencieux. Évitez le mode vibreur car son bruit est suffisant pour perturber l'exercice.

Assurez-vous que votre enfant est habillé d'une tenue confortable et souple. Demandez-lui de se déchausser pour qu'il ou elle puisse bien s'ancrer dans le sol durant l'exercice.

Prenez le temps d'expliquer à votre enfant pourquoi vous proposez cette séance et quels bienfaits il ou elle en tirera.

Demandez à votre enfant de se mettre debout.

Demandez-lui de plier légèrement les genoux pour les déverrouiller, de garder les bras souples et ballants, de maintenir son dos et sa nuque droits. Montrez-lui la posture en miroir pour le ou la guider.

Vérifiez auprès de votre enfant que la posture est confortable.

Invitez-le, invitez-la à ressentir le contact du sol sous ses pieds.

Puis demandez-lui de tapotez le centre de sa poitrine du bout de ses doigts.

Montrez-lui le mouvement en miroir pour le ou la guider.



Invitez-le, invitez-la à fermer doucement ses yeux.

Puis à continuer à tapoter en émettant le cri de Tarzan ou de Jane.

Incitez-le, incitez-la à écouter les vibrations du cri dans sa poitrine et à ressentir le bien être que cela lui apporte.

Il ou elle se sent fort-e et solide pour affronter les obstacles.

Dites qu'il ou elle a confiance ses qualités, en ses capacités.

Demandez-lui de rebaisser doucement le bras, d'ouvrir doucement ses yeux.

Félicitez-le, félicitez-la. Pour finir, demandez à votre enfant comment il ou elle se sent à présent.