

Petits mouvements pour prendre conscience de son corps

On se tient debout, on prend de l'espace.

Danse

- Je tourne la tête doucement #  
- Je cligne des yeux #
- Je respire profondément (inspiration / expiration) en me grandissant
- Je baille (ou je fais semblant)

- Je hausse des épaules #
- Je fais des grands moulinets avec mes bras #  
- Je fais des moulinets avec mes mains #
- Je fais toucher chaque doigts avec mon pouce (index, majeur, annulaire et auriculaire)

- Je touche mes pieds avec mes mains
- Je tourne mon buste et je regarde derrière moi d'un côté (sans bouger le bassin)
- Je touche mes pieds avec mes mains
- Je tourne mon buste et je regarde derrière moi de l'autre côté (sans bouger le bassin)



- Je mets mes mains sur ma taille #  
- Je fais des ronds avec mon bassin #  

- Je monte les genoux devant moi l'un après l'autre #
- Je reste en équilibre 5 secondes sur chaque pied
- Je tourne mes pieds (pour sentir ma cheville) #  
- Je bouge mes orteils

Nombre à réaliser (2x, 3x...)

  Dans un sens puis dans l'autre

 Enchaînement que l'on peut répéter

Bravo!