

Jeux de relaxation et d'éveil corporel par le mouvement

Guide pratique	7
Introduction : Des bienfaits partagés à la fois pour les adultes et pour les enfants	11
1. Canaliser l'énergie et nourrir le lien	13
2. Réguler les rythmes du système nerveux autonome chez l'enfant	15
3. Aider les enfants à se canaliser : Comment ?	17
4. Comprendre les besoins de mouvement des enfants et ceux des adultes	18
5. Stimuler son cerveau par le mouvement	21
6. Toucher et bouger le premier langage émotionnel	24
7. Utiliser des objets et/ou des matières dans les activités : Pourquoi ?	26
8. Stimuler l'hormone de la tendresse	28
9. Explorer l'effet des sons sur le tonus	31
10. Créer des ponts entre le corps, le mouvement et l'imaginaire	34
11. Encourager les enfants à exprimer leurs ressentis	36
12. Mettre son corps d'adulte en jeu	38
Et vous ?	41
Bibliographie	43

Récapitulatif des fiches détachables

Guide pratique : À quel(s) moment(s) utiliser les jeux d'éveil corporel ?

1. Bouger comme une étoile de mer
2. Faire rouler le ballon paille, se bercer
3. Jouer avec le foulard
4. Respirer dans son ventre
5. Se détendre avec des sons doux
6. Tapoter et enlever la poussière
7. La douche énergétique
8. Bouger son corps en rythme
9. Bouger comme un petit singe fou
10. Bouger comme un spaghetti
11. Marcher comme...
12. Construire un paysage de statues
13. Bouger en miroir
14. Faire bouger la marionnette
15. Être un chef d'orchestre
16. Faire rouler le ballon avec tout ton corps
17. Se déplacer avec les petits sacs de riz sur son corps
18. Se balancer (mieux qu'un éléphant)
19. Apprendre à marcher (comme maman mille-pattes)
20. Nager comme...
21. Faire marcher les pattes de chat et d'ours dans ton dos
22. Faire voler le papillon
23. Faire le massage météo
24. Reproduire un tracé sans le voir
25. Se passer le bâton fantôme
26. Construire une sculpture gruyère
27. Chatouiller les nuages
28. Respirer les mains dans les mains
29. La boîte zen
30. Protéger son trésor (les yeux bandés)