

* La bougie d'anniversaire

Position : assis.

Durée : courte (2 minutes).

Objectif : Apaisement, relaxation. Apprendre à allonger les expires.

L'enfant imagine qu'il a un gâteau d'anniversaire dans la main qu'il pose à plat devant lui en l'air.

Il y a une bougie sur ce gâteau.

L'enfant prend une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.

L'expiration étant prolongée, cet exercice a un effet relaxant.

Les enfants peuvent recommencer autant de fois qu'ils ont de bougies à souffler selon leur âge.