



Se lever pour boire
lentement un verre d'eau.



Trouver dans
la pièce 5 objets rouges,
jaunes ...etc...



Respirer
avec la main :
l'index suit le contour
de l'autre main. Inspirer en
montant et souffler en descendant.



Serrer et
desserrer les mains
doucement, et ressentir le
poing qui se ferme puis s'ouvre.

Écrire
un 8 couché
(signe de l'infini) sur une
feuille et repasser dessus
plusieurs fois.



Dessiner sur une
feuille les yeux fermés.

Faire un coloriage.
Debout,
lever les bras en l'air,
puis les relâcher en basculant
le torse vers l'avant.

