

Première leçon de MindMasters 2

Les orteils spaghetti

Dans le cadre de cette activité, on fait appel au concept des spaghettis cuits (laine) ou crus (bâton de bois) afin de souligner la différence entre la tension et la détente du corps.



Habilités renforcées

- Détente et gestion du stress
- Prise de conscience

Autorégulation et bien-être

- Fait preuve de maîtrise de soi (p. ex., a conscience de ses émotions et peut les identifier; accepte de l'aide pour se calmer; se calme par soi-même après un incident perturbateur) et adapte son comportement selon les situations qui surviennent en milieu scolaire
- Manifeste une conscience de l'espace dans le cadre d'activités de motricité fine



Un bout de laine en rappel d'être souple et flexible comme un spaghetti cuit

