

LEÇON 3 – BEDON JELLO

Cette activité enseigne aux enfants à se détendre en maîtrisant leur respiration.



Demandez à l'enfant de se mettre sur le dos pour faire l'activité. Donnez à l'enfant un objet, comme une cocotte, à placer sur son ventre pendant qu'il fait l'exercice. Laissez-le découvrir comment son ventre (et l'objet placé dessus) monte et descend avec chaque respiration.

