**Projet intégrateur :** l’anxiété et le stress : différentes stratégies pour les contrôler

**Activité préparatoire :** vidéo sur qu’est-ce que le stress? (matériel prêt jusqu’à 1min20.)

**Activité 1 :** Mandala géant collectif

**Activité 2 :** la religion bouddhiste (ECR)

**Activité 3 :** Chanson du yoga et yoganimo

**Activité 4 :** Technique de respiration profonde et étirements

**Activité 5 :** Visualisation et musique

**Activité 6 :** Massage en duo avec balle

**Activité 7 :** Chanson du yoga et yoganimo

**Activité 8 :** Dessins mandala (méditation)

**Activité 9 :** Chanson du yoga et yoganimo

**Activité 10 :** Technique de respiration profonde et étirements

**Activité 11 :** Massageen duo différentes méthodes (piano, pluie…)

**Activité 12 :** Chanson du yoga et yoganimo

**Activité 13 :** Dessins mandala (méditation)

**Activité 14 :** Visualisation et musique

**Activité 15 :** Chanson du yoga et yoganimo

**Activité 16 :** Technique de respiration profonde et étirements

**Activité 17 :** Massage en quatuor

**Activité 18 :** mise en situation : comment je réagis quand…

**Activité 19 :** Comment je me sens quand… (représenter le sentiment par une couleur)

**Activité 20 :** Mon totem (brico) (animal avec une qualité)

**Durant le projet**

* à tous les jours demander aux élèves s’il y a un ami qui s’est démarqué et aller signer sur son mandala. (à la fin de mon projet, les élèves partent avec)
* Fleur de lotus dessinée au tableau et mettre mes élèves coup de cœur.
* À la fin de la journée : NAMASTÉ (merci)
* Prendre des photos, vidéos pour garder des traces.