

J'apprends à écouter mon corps

Les pauses bougeotte

Encerle l'image correspondant à ton appréciation de l'activité.



J'ai beaucoup aimé



J'ai plus ou moins aimé



J'ai peu aimé

La danse



Cardio-Bloc



La chaise bleue

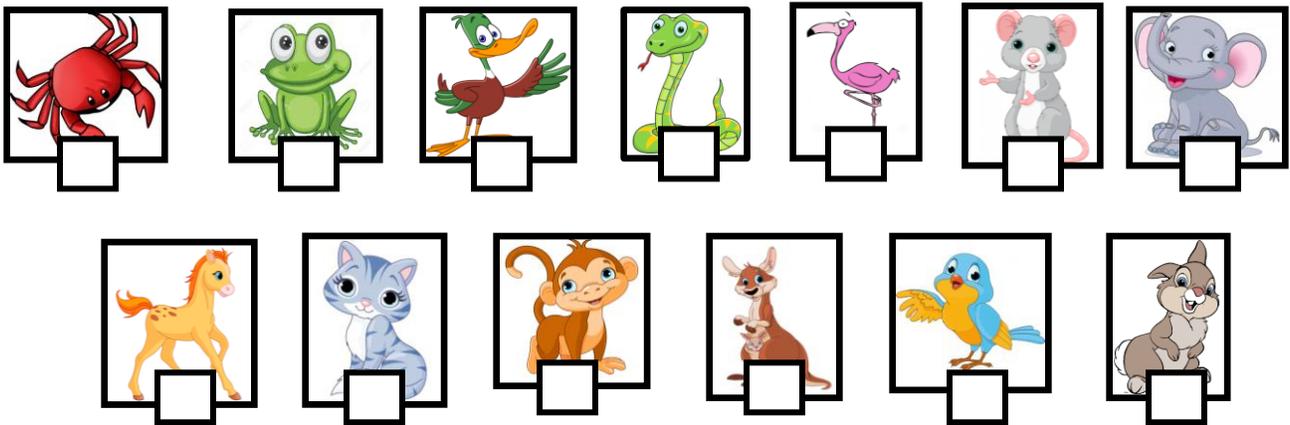


Cardio-animaux

* Colorie en bleu les petits carrés qui représentent les mouvements d'animaux que tu aimerais améliorer.

* Colorie en vert les petits carrés qui représentent les animaux que tu as trouvés les plus faciles à imiter.

* Encerle l'animal que tu as le plus aimé imiter.



La relaxation

Encerle ta technique préférée pour te calmer.

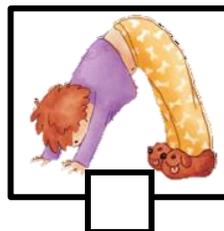


Comment je me sens lorsque j'utilise cette technique :

Le yoga

* Colorie en bleu le carré qui représente la position de yoga que tu voudrais améliorer.

* Colorie en vert le carré qui représente ta position de yoga préférée.



Moi en train de faire ma position de yoga préférée