Compilation et détail des périodes réservées au PIC  
**Se détendre tout en s’amusant!**

Mois d’octobre : Séances de yoga au quotidien avec les cartes de posture et les vidéos de Namasté le singe par Peda Yoga

27 octobre : Visualisation avec l’histoire de l’éléphant et de la petite grenouille

1er novembre : Massages deux par deux en position assise

3 novembre : Coloriage des contes classiques en position libre sur le sol

8 novembre : Visualisation avec l’histoire de la petite fourmi

14 novembre : Massages deux par deux en position assise et couchée avec utilisation d’une plume d’oiseau

15 novembre : Coloriage sur la clinique médicale en position libre sur le sol

21 novembre : Coloriage sur Fluppy en position libre sur le sol

22 novembre : Séance de yoga avec le livre Yoga Baba

28 novembre : Séance de yoga avec le livre Yoga Baba

1er décembre : Massages deux par deux en position couchée avec une balle et en position assise avec un crayon (faire semblant d’écrire son prénom et faire des dessins)

Semaine du 5 décembre : Présentation et mise en place du coin de relaxation pour les périodes d’ateliers jeux et de jeux libres

8 décembre : Lecture du livre « J’apprends à me détendre ». Discussion sur les différentes façons de se détendre et sur la signification du mot « relaxation »

Semaine du 12 décembre : Coin de relaxation dans les jeux libres

13 décembre : Coloriage sur Fluppy en position libre au sol