

**Balle de stress (farine, cailloux et riz)**



**Massage avec un objet (plume, balle de tennis et balle antistress)**

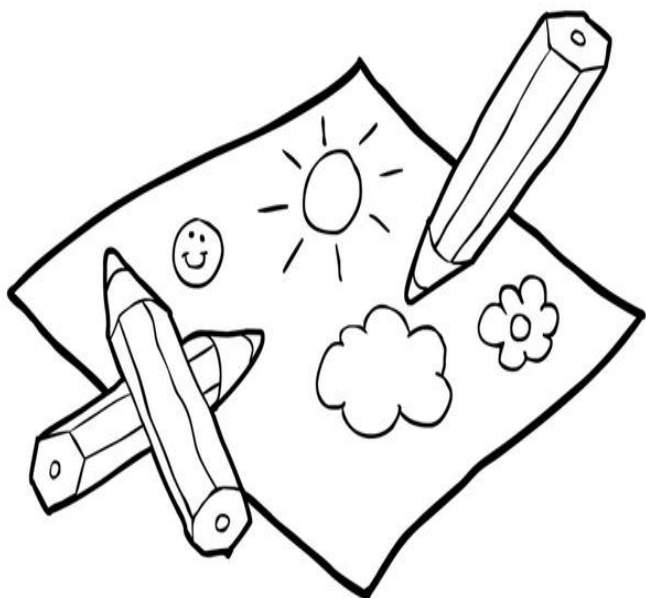




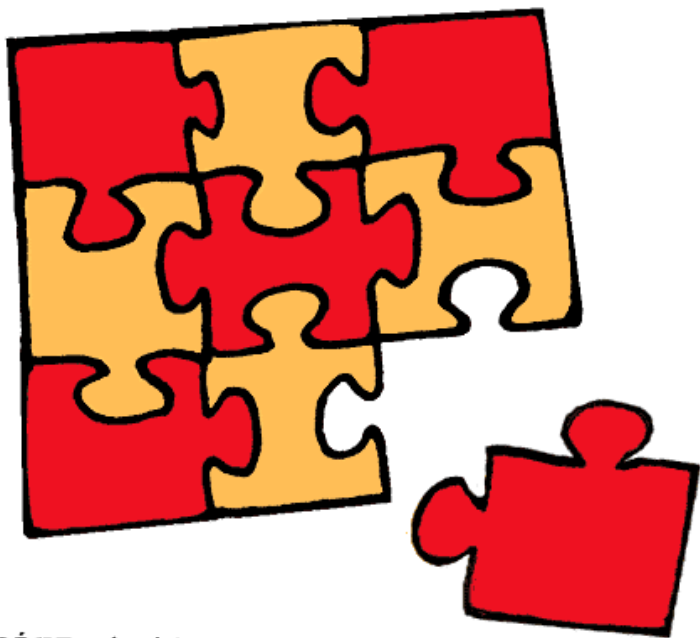
## Massage sans objet



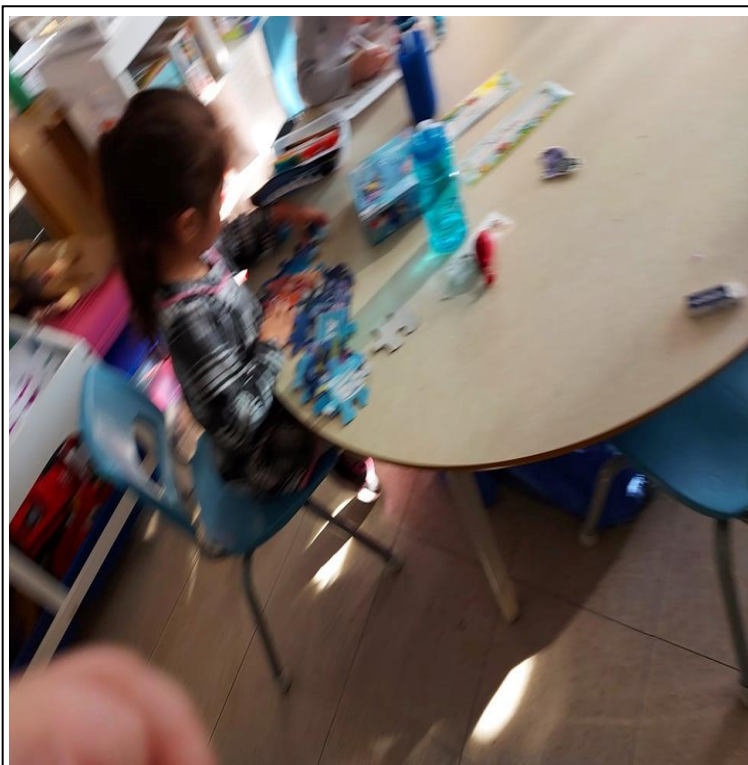
## Mandalas et coloriage



## Casse-tête



RÉCIT préscolaire



## Yoga

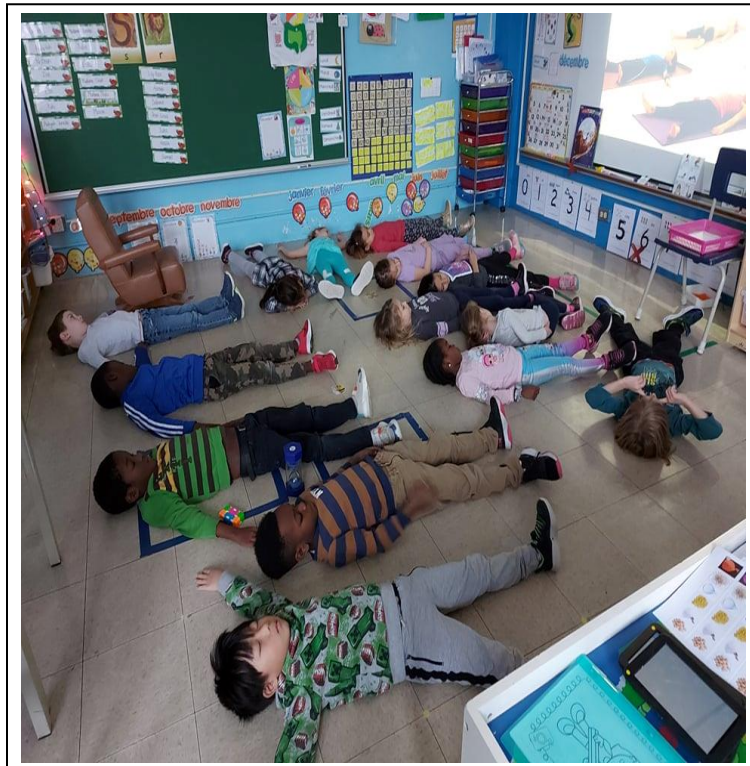




## Visualisation



RÉCIT préscolaire



## Méditation



**(Maternelle 5 ans, classe de  
madame Thalie)**

# **Différentes techniques pour se relaxer**

**Projet réalisé par Karine Labonté (stagiaire)**

## **Sources Yoga :**

- Cubes énergie | Yoga pour enfants 2016 (Youtube)
- Cartes de yoga à imprimer sur Internet
- Yoga pour les enfants avec des animaux  
- Smile and Learn (YouTube)
- YO, yoga! | À la forêt (et autres Yo, yoga, sur YouTube)
- YouTube : MiniYoga chaine TFO.

## **Sources méditation :**

- Méditation pour enfants de 5 à 9 ans : Nicole Bordeleau (YouTube)
- Méditation pour les enfants, calme et attentif comme une grenouille (YouTube)
- Méditation pour les tout-petits, L'éveil de la petite grenouille, dès 3 ans (YouTube)
- Méditation guidée pour les enfants : La lumière magique (YouTube)
- Méditation pour enfants "La Bulle Magique" (YouTube)

## **Sources visualisation :**

- Visualisation pour enfants PedaYOGA : Arc-en-ciel magique (YouTube)
- Visualisation Lampe magique PedaYOGA (YouTube)
- Méditation, visualisation, relaxation pour enfants - La cabane dans l'arbre – (YouTube)
- Méditation, visualisation, relaxation pour enfants - Le tapis volant – (YouTube)