



Titre de l'atelier



Durée de la séance : 1H30
Nombre de participants : 1 classe
Public cible : 2 à 6 ans



Objectifs pédagogiques de la séance :

- Capacité d'attention
- Gérer ses émotions
- Être à l'écoute de son corps
- S'endormir facilement



Préparation en amont :

Points à aborder lors de la prise de contact pour la mise en œuvre (si besoin) :

- E-mail

Courses (si besoin) :

- Téléphone
- Crème solaire
- Des petites balles

Documents à imprimer (si besoin) : flyers...



Déroulé de la séance :

- Jeux de réveil corporel :
- Jeux d'automassages
- Jeux de respiration



Pour aller plus loin:

Bien boire surtout en période de chaleur