

# Les CE1 A en séance de relaxation



Après des moments excitants, comme la récréation de la cantine, nous faisons une séance de relaxation. Nous allons dans une salle, chacun est assis sur une chaise.



Nous écoutons une voix douce qui nous guide tout au long de la séance. Elle nous incite à nous détendre « comme un spaghetti cuit », à être calme et attentif comme une grenouille et à nous concentrer sur notre respiration.



La séance se termine toujours par le « ding » d'un bol chantant tibétain.



Parfois nous réussissons à nous relaxer et nous sommes plus calmes et plus concentrés ensuite en classe mais d'autres fois c'est plus difficile. Cela nous aide aussi à connaître nos émotions et à mieux les gérer. Dans l'ensemble nous apprécions ce moment de détente.