



Semaine 2 : Observer et se concentrer, comment faire ?

QUITTER LA TÊTE, SENTIR LE CORPS

Pour vous familiariser avec cette séance, je vous invite à lire le chapitre 5 de votre livre *Calme et attentif comme une grenouille*, et à pratiquer la piste 4 du CD (l'exercice du spaghetti) avec votre enfant une fois par jour cette semaine.

Vous pouvez mettre en pratique les suggestions d'exercices corporels et les jeux proposés dans ce chapitre. Avant de pratiquer, n'hésitez pas à relire les conseils de la page 40.

Amusez-vous bien !

Béatrice Imbert

L'atelier de la grenouille – l'attention ça marche

Ecole de la Providence, Vinay 2017 – 2018