



Le Tableau de la Météo comment s'en servir ?

Commence par choisir si tu colories le tableau avec les couleurs de ton choix, ou si tu choisis le tableau déjà colorié

Ensuite, assieds-toi confortablement, le dos droit et les épaules relâchées.

Puis inspire et expire lentement par le nez, 3 fois minimum.

Ferme les yeux si tu peux, ça t'aidera à mieux observer à l'intérieur de toi.

Puis pose-toi cette question : "quelle est la météo de mon cœur aujourd'hui ?"



Parfois il y a plusieurs météos, parfois on se sait pas trop, c'est ok !

Quand tu as trouvé, dessine un petit visage sur le tableau, à l'endroit de ta météo.

Si tu ressens par exemple du soleil et aussi un peu de pluie, tu peux dessiner ce visage entre le soleil et la pluie. S'il y a aussi un peu de vent, alors dessine ton visage entre les 3 météos ...

Je te propose cette activité chaque jour pour prendre l'habitude de savoir ce qui se passe à l'intérieur de toi (c'est un super pouvoir !)



Je suis Stéphanie et je propose des séances de yoga pour enfant depuis 2015 dans le Golfe de St Tropez et en visio sur Zoom

