

Table des matières

Atelier 1 : Mathéo découvre la météo intérieure

Tableau : La météo intérieure (4 météos)	4
Tableau : La météo intérieure (6 météos)	5
Tableau : La météo intérieure (8 météos)	6
Les 8 affichettes de la météo intérieure.....	8
Mathéo affiche sa météo.....	10
Amuse-toi à dessiner d'autres météos intérieures que tu vis.....	11
La respiration de l'arc-en-ciel	12
La météo du soleil en 4 étapes.....	13
La météo de l'orage en 4 étapes	14
La météo de la pluie en 4 étapes	15
La météo du vent en 4 étapes	16
La météo des nuages en 4 étapes.....	17
La météo du froid en 4 étapes.....	18
La météo de l'arc-en-ciel en 4 étapes.....	19
La météo de la tornade en 4 étapes	20
La notion de confort et d'inconfort	21
La respiration du petit toit	22
En cas d'alerte météorologique.....	23

Atelier 2 : Mathéo découvre ses 5 sens

Mathéo découvre la pleine conscience et les 5 sens	24
Mathéo découvre le pilote automatique.....	25
La respiration de la framboise.....	26
La respiration du chocolat	27
Le bol chantant et les sens.....	28

Atelier 3 : Mathéo découvre l'attention et la concentration

La respiration de l'arc-en-ciel au son des clochettes	29
La marche au son du bol	30
Les sons qui m'entourent	31
L'attention et la concentration	32

Atelier 4 : Mathéo observe et ressent son corps

Mathéo découvre le massage par friction	33
Mathéo contracte et décontracte son corps (méthode de Jacobson)	34
Mathéo découvre la visualisation	35
Mathéo devient un observateur	36
Mathéo découvre les météos dans son corps	37

Atelier 5 : Mathéo s'arrête pour respirer

La respiration de la balle magique	38
La respiration du petit bloc	39
La respiration du petit train	40
La respiration du petit chemin	41
La respiration du ballon	42
Ma respiration selon les différentes météos.....	43
La méditation de la respiration.....	44

Quelques mots à propos d'Arbre en cœur.....	45
--	-----------