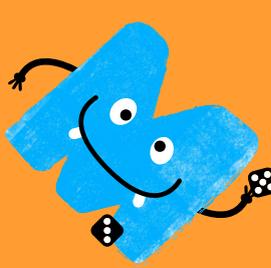




LA COCOTTE DE LA CONCENTRATION



Utiliser cette cocotte de la concentration, en classe ou pendant les devoirs, pour retrouver l'attention perdue et aider à se reconnecter à l'instant présent.

	 <p>Se lever pour boire lentement un verre d'eau.</p>	 <p>Trouver dans la pièce 5 objets rouges, ou 5 objets commençant par la lettre A, etc...</p>	
 <p>Serrer et desserrer les mains doucement, et ressentir le poing qui se ferme puis s'ouvre.</p>		<p>Respirer avec la main : l'index suit le contour de l'autre main. Inspirer en montant et souffler en descendant.</p> 	
 <p>Écrire un 8 couché (signe de l'infini) sur une feuille et repasser dessus plusieurs fois.</p>	<p>Écrire son prénom sur une feuille les yeux fermés, puis l'écrire avec l'autre main.</p> 	<p>Debout, lever les bras en l'air, puis les relâcher en basculant le torse vers l'avant. Laisser les bras se balancer tous seuls jusqu'à l'arrêt.</p>	<p>Colorier un mandala.</p> 