

Respiration Montgolfière



Respiration Montgolfière

Asseyez-vous confortablement
avec votre enfant, face à face.

Expliquez-lui que vous allez faire
gonfler une "montgolfière" en
respirant profondément.



Demandez à votre enfant de
placer ses mains sur son ventre.



Ensemble, inspirez lentement par
le nez en gonflant le ventre,
comme si vous remplissiez une
montgolfière d'air.





Puis, expirez doucement par la bouche,
en dégonflant le ventre,
et imaginez que la montgolfière
s'élève doucement dans le ciel.



Répétez cette respiration 5 à 10
fois, en prenant le temps de
sentir le calme s'installer.

