



Diocèse de Cambrai

Fiche Bien-être BE 3

Objectif
de la
ressource

Apprendre à vivre l'instant présent suite de la BE 2.
Vivre dans l'instant présent est source de plaisir.

contenu

Activités et jeux pour vivre pleinement l'instant présent.

ressources

1. Différents exercices de respiration (Voir fiche annexe PDF)
2. Exercice du grain de raisin pour manger en pleine présence. Proposer à l'enfant (l'adulte peut le faire en même temps que l'enfant) de prendre un grain de raisin dans la main, de l'observer : sa couleur, sa texture... de le sentir, de le palper, de le porter à l'oreille avant de le mettre dans la bouche. Le défi est de le garder le plus longtemps possible dans la bouche et de le manger en étant pleinement présent. On peut le faire avec un autre aliment.
3. Appliquer la pleine présence en marchant (de préférence dans un jardin) : marcher le plus lentement possible pendant 3 minutes et porter son attention sur les mouvements des pieds, des talons, des jambes...le déroulé des pieds...
4. Exercices de méditation pour les enfants
 - *La petite grenouille <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>
 - *Méditation de la pluie https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI
 - *Méditation de la lumière <https://www.youtube.com/watch?v=B99N5o6K-tw>

Davantage pour les adultes

*Application petit bambou. Le soir peut être un moment privilégié pour méditer, offrez-vous ces 5 minutes pour vous détendre et vous recentrer avec Petit BamBou.

*Méditation du soir <https://www.youtube.com/watch?v=oI2YYwKOIE>
D'autres méditations sont disponibles sur <http://www.petitbambou.com> et directement sur l'application.

lien

Vous pouvez vous inspirer également des livres et CD d'Eline Snel :
*Calme et attentif comme une grenouille et
*Respirez : la méditation pour les parents et les ados de 12 à 19 ans.