

★ Crée ton rituel pour bien dormir

★ Zen attitude

Pour t'aider à t'endormir, fais de la relaxation.

- 1 Place-toi dans une position confortable.
- 2 Ferme les yeux et pense à un endroit que tu aimes.
- 3 Imagine qu'il y a du soleil et qu'il te réchauffe les orteils.
- 4 Puis le soleil monte petit à petit et chauffe le reste de ton corps.

★ Lis

Avant de dormir, lis quelques pages d'un livre (*Le Conte Lutin* par exemple) : Lire aide à se calmer.

★ Demande l'aide de tes animateurs

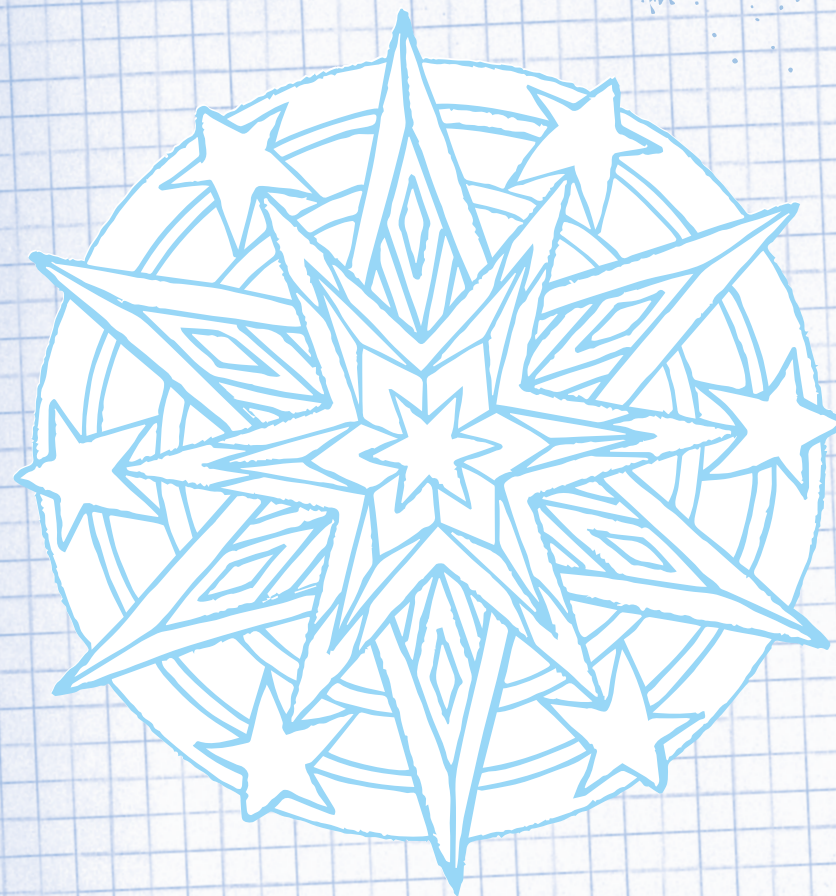
Voici quelques propositions à faire à tes animateurs : organise une séance de relaxation avant de dormir, chante des chansons douces, lire une histoire,...

Un mandala pour se calmer



Comme dit précédemment, avant d'aller dormir il est important de se calmer. Un mandala est une activité parfaite. Le mot « mandala » signifie cercle, cercle sacré, magique. C'est une forme fermée contenant des dessins.

Le but du mandala est de se centrer sur soi-même pour s'apaiser. Pour cela, commence par colorier le centre du mandala et va progressivement vers l'extérieur.



Source : <https://lc.cx/JApG>