

# CONTINUITÉ DE L'EPS au collège Yvon Morandat

ALLEZ HOP, ON SE CALME en Famille ou entre frère(s) et sœur(s) ! en semaine 3 !

## Trois séances de relaxation

Tu trouveras ces séances (et bien d'autres) dans l'application accessible depuis un smartphone, tablette ou ordinateurs :

[ofl1o.glideapp.io](https://ofl1o.glideapp.io)



### Séance 1 : Relaxation des différentes parties du corps :

<https://youtu.be/gCuVp1SWq44>



Une relaxation à faire plutôt au réveil

Positionne-toi dans endroit calme où tu ne seras pas dérangé.

Mets de préférence un casque sur tes oreilles pour être véritablement concentré sur le fichier audio ci-dessus et lances le.



### Séance 2 : Relaxation du refuge : <https://youtu.be/9u4wIJdAsZ8>



Une relaxation à faire en cas de nervosité passagère

Positionne-toi dans endroit calme où tu ne seras pas dérangé.

Mets de préférence un casque sur tes oreilles pour être véritablement concentré sur le fichier audio ci-dessus et lances le.



### Séance 3 : Relaxation de l'expiration qui chasse les nuages :

<https://youtu.be/GEOkCYnVNWM>

Une relaxation à faire pour retrouver un bien être

Positionne-toi dans endroit calme où tu ne seras pas dérangé.

Mets de préférence un casque sur tes oreilles pour être véritablement concentré sur le fichier audio ci-dessus et lances le.



### Et si tu menais une séance pour tes proches ?

Demande à tes proches s'ils accepteraient que tu leur fasses une séance de relaxation.

Demandes à la personnes (ou aux personnes) de se positionner dans endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

Tu peux imprimer le déroulement de la séance et le lire en essayant d'avoir une bonne intonation.

Les séances sont dans les téléchargeables dans les liens ci-dessous.



**BONNES SEANCES ET PRENEZ SOIN DE VOUS ET VOS PROCHES**

*Enseignants EPS Collège Yvon Morandat*