

Consignes pour les élèves avant de faire une relaxation

1. Installez-vous confortablement dans un endroit calme et isolé : prenez un coussin et une couverture si besoin.
2. Dites aux membres de votre famille que vous ne voulez pas être dérangé pendant quelques instants.
3. Ne pratiquez jamais dans la précipitation et l'agitation
4. Avant la relaxation, vous pouvez faire quelques étirements, automassages, danser ou bouger dans tous les sens sur une musique pour se libérer des tensions...
5. Essayer de rester concentré sur la relaxation : « comme on entraîne un muscle à se contracter, on entraîne un mental à se concentrer ! ». Soyez juste patient.
6. Ne pas se forcer à pratiquer ou à finir la relaxation. Il est préférable de la reprendre plus tard.
7. A pratiquer aussi souvent que vous le souhaitez.

BONNE SEANCE