



## BOUGER ET RELAXER EN FAMILLE

Prendre soin de soi en famille est important. Danser, rire, chanter, sauter, respirer et méditer aident à rester en forme et à apaiser l'esprit. Jetez un coup d'oeil à ces méthodes simples et efficaces ! N'hésitez pas à nous aider à bonifier ces suggestions en nous partageant vos trouvailles à [actionreussite@uqat.ca](mailto:actionreussite@uqat.ca)

## POUR BOUGER

**Force4** : idées pour faire bouger les jeunes au moins une heure par jour.

**6 mouvements d'entraînement parents-enfants**

**56 idées de jeux actifs**

Les pauses actives Wixx

**71 idées de jeux qui font bouger**

## POUR RELAXER

### MÉDIATION GUIDÉE

**Médiation de la petite grenouille**

**Tom le chat : Pour les enfants de 3 à 8 ans** : Tom est un petit chat avec qui on apprend à te relaxer en jouant en compagnie de Monsieur le vent.

**Méditer comme une montagne** : Une médiation guidée par Nicole Bordeleau pour les 5 à 9 ans

**Défi 12 jours de médiation en famille**

**Petit bambou** : l'application est gratuite pendant la crise du Corona virus.

## **YOGA ET PLEINE CONSCIENCE**

**Le câlin du papillon pour se réconforter**

**5 pratiques de gratitude et pleine conscience**: Un petit guide pour être bien à l'intérieur de soi et de la maison, par le Collège Reine-Marie.

**S'initier au Yoga du rire** : déstresser et rigoler en famille avec des exercices simples.

Séance de yoga ludique pour les enfants

**5 positions de yoga à faire avec les enfants**