

CAPSULE 6 - LIT DE CAMP **ACTION RÉUSSITE**

L'été , c'est fait
pour ... relaxer !



CAPSULE 6 - LIT DE CAMP

ACTION RÉUSSITE

Parmi toutes les activités à faire durant les vacances, la relaxation peut s'avérer très intéressante à faire avec les enfants... à condition de bien organiser le tout! Spa maison, livre et jus santé sont à l'honneur lors d'un après- midi conçu pour relaxer !



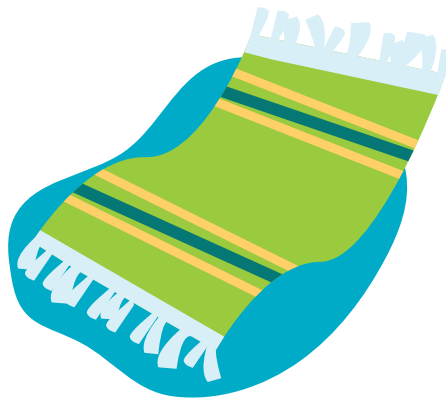
CAPSULE 6 - LIT DE CAMP

ACTION RÉUSSITE

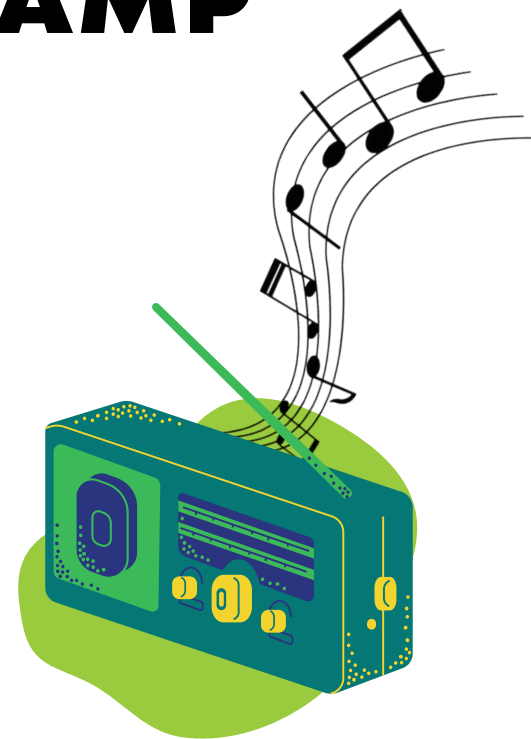
Matériel :



Des tranches de
concombre



Des serviettes
de plage



De la musique
relaxante



Un livre

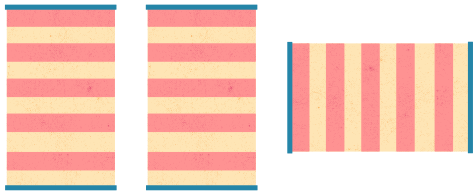


Une ou plusieurs
sortes de smoothies
servis dans des
petits verres

CAPSULE 6 - LIT DE CAMP

ACTION RÉUSSITE

Préparation :



Installe les serviettes de façon que tous les enfants aient de la place pour se coucher lors de la relaxation .



Coupe des tranches de concombres pour couvrir les yeux de tous les enfants .



Prépare les smoothies à l'avance .



Installe une ambiance tamisée et met la musique à l'avance pour faire entrer les enfants dans l'ambiance dès leur entrée dans la pièce .

CAPSULE 6 - LIT DE CAMP

ACTION RÉUSSITE

Déroulement:



Invite les enfants à se coucher sur le dos, sur leur serviette respective .



Demande de fermer les yeux et de prendre le temps de respirer, doucement, au son de la musique .



Donne-leur ensuite chacun deux tranches de concombres à poser sur leurs yeux et indique que tu vas maintenant leur lire une histoire .



Après l'histoire, sers un bon smoothie santé que chacun dégustera bien assis à sa place, calme et revigoré.