



Petites Mains Créatives

Souffle des nuages

Quand le cœur bat trop vite ou que la tête est pleine, on peut souffler doucement... comme un nuage qui s'envole.

Ce rituel aide à retrouver le calme, à respirer avec douceur.

Étapes :

1. Assieds-toi confortablement.
2. Pose tes mains sur ton ventre.
3. Inspire lentement par le nez (comme si tu sentais une fleur).
4. Expire doucement par la bouche (comme si tu faisais voler un nuage).
5. Recommence 3 fois, en fermant les yeux si tu veux.

Espace créatif :

Dessine ton nuage du jour : quelle forme a-t-il ? Quelle émotion emporte-t-il avec lui ?

Phrase de clôture :

« Ton souffle est magique. Il peut apaiser les tempêtes. »

Mentions légales

Ce fichier est destiné à un usage personnel, familial ou éducatif.

Toute reproduction commerciale ou diffusion sans autorisation est interdite.

© PetitesMainsCreatives.fr – Ressources créatives et poétiques pour l'enfance.