

Ressources relaxation

Mise à jour du 8/4/20

Massages

- https://www.youtube.com/watch?v=xUqmcQjF_2w: idées de massages
- [Balancements dans un drap](#)
- [Enveloppements dans un drap, une serviette chaude](#)
- [Massage de mains](#) : Avec de l'huile de massage ou de l'huile alimentaire (huile de colza, ou autre huile sans odeur), avec de la crème
- [Prendre un temps cocooning](#) dans une cabane avec coussins, couverture, peluches et/ou jouets préférés, lampe de poche, livre ou musique douce

Méditation enfants :

- [Petit Bambou](#) a ouvert en accès libre tout son programme « sourire et anxiété ». [Son programme de méditation pour enfants](#) est également en accès libre.
- [Calme et attentif comme une grenouille](#) (l'ouvrage de référence pour la méditation pour les petits) offre des ressources gratuites à télécharger.
<https://www.youtube.com/channel/UCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA>
- Sur sa chaîne Youtube [Pascale Picavet](#) propose des moments de méditation / relaxation guidée pour les enfants.
- [Un amour au naturel](#) offre des audios relaxants pour les enfants

Méditation adultes :

- [Petit Bambou](#) a ouvert en accès libre tout son programme « sourire et anxiété »
- [Médiation par C. ANDRE](#)
https://www.youtube.com/watch?v=mYuZ_oUhkB8&list=PLYa60jDuO464tafaXys5DduNnGUun-drU
- [Méditation pour les 15-25 ans](#) :
<https://www.youtube.com/watch?v=7cDYebXHs7o&feature=youtu.be>
- [A faire en famille](#) : <http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations1>
- [Guides de méditations](#) : <https://www.mbct-france.fr/fichiers-audio>
- [Méditations guidées](#) : <https://www.mbct-formation.com/meditations-guidees>
-

Yoga adultes/ados :

- [Downdogapp](#) est gratuit jusqu'au premier juillet – vous y trouverez des exercices de Yoga et des routines sportives (plutôt pour pré-ado et les plus grands).
- [Yoga pour débutants](#) : <https://www.youtube.com/watch?v=8RTm4oSoz9s>

Yoga enfants

- [Un jour un jeu](#) propose des cartes de yoga.
- [L'exercice du papillon](#) : <https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc>
- [A faire en famille : yoga du rire](#) : <https://www.youtube.com/watch?v=QMaW-FmFxtY>

Exercices de relaxation :

- Le serré-desserré : contraction/décontraction musculaire :
 - Avec le haut du corps : Je serre mes bras contre mon corps et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30 dans ma tête, et je relâche.
 - Avec le bas du corps : Je serre mes genoux et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30.
 - Avec les 2 parties du corps en même temps pendant 30 secondes.
- Pistes audio de relaxation/méditation :
 - Mes pensées sont comme des feuilles (partagé par Nathalie GIRARD-DEPHANIX)
 - Le training autogène de Schultz (partagé par Mélanie LAFOND)
 - La relaxation de Jacobson (partagé par Nathalie GIRARD-DEPHANIX)
 - La méditation assise (partagé par Nathalie GIRARD-DEPHANIX)
 - La Méditation 5-4-3-2-1 (partagé par Nathalie GIRARD-DEPHANIX)
- Pratiquer la cohérence cardiaque :
 - Application Respirelax
 - O-zen : Jeu ludique de respiration
<https://www.youtube.com/watch?v=aKdJsYIGONM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6usnrkYD70&list=PLT3Ez4Yw9xQwmga0La6aJhGh8-eTk4Car>
- [Sophrologie pour enfants : https://www.youtube.com/watch?v=n3zt0Ai0hZo](https://www.youtube.com/watch?v=n3zt0Ai0hZo)

Exercices de respiration

- Le contrôle respiratoire : Le 3-3-6
 - J'inspire 3 secondes.
 - Je bloque ma respiration pendant 3 secondes.
 - J'expire pendant 6 secondes.
 - Je recommence et je continue l'exercice pendant 3-5 minutes.
- La respiration en carré : Je dessine un carré avec ma respiration :
 - J'inspire pendant 3-4 secondes,
 - Je bloque ma respiration pendant 3-4 secondes,,
 - J'expire pendant 3-4 secondes,
 - Je bloque pendant 3-4 secondes.
 - Je recommence et je continue l'exercice pendant 3-5 minutes.

D'après :

<https://talemimg.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>

https://drive.google.com/file/d/1y8wgi83wCgA9IDzk4oZn6XeiuvDYlwqQ/view?fbclid=IwAR38WxK8Ds43_0xpVQn6Xc8U9rY_ty4sAiqHtd0p3x6EIEPdMqBPYfxOdRw

Petit guide du confiné sans audio, M.LAFOND

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-stimuler-mon-enfant-de-moins-de-2-ans-dans-une-situation-de-confinement>

<http://www.enfance-et-covid.org/>

<https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19>

<https://www.pedopsydebre.org/post/la-psychomotricité-à-la-maison-durant-le-confinement-college-lycee>

<https://www.pedopsydebre.org/post/la-psychomotricité-à-la-maison-pendant-le-confinement-primaire>

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-éviter-de-transmettre-à-vos-enfants-votre-anxiété-durant-la-période-de-confinement>