

Body scan

Objectifs :

- **Ritualiser le début des séances**
- **Recentrer les élèves pour avoir toute leur attention sur la séance**
- **Analyser chaque partie du corps pour percevoir les sensations et ressentir le moment présent.**

Nous allons nous concentrer et nous préparer pour le voyage du jour, pour cela je vous propose d'enfiler notre uniforme Explo'santé. Je vais vous guider pour vous habiller.

Au fur et à mesure que vous allez mettre les différents éléments de la tenue Explo'santé, vous allez visualiser différentes parties de votre corps que je cite et réfléchir aux sensations que vous ressentez (sans juger, comprendre ou comparer juste en observant ce qui se passe ici et là.) Nous allons partir du haut de votre corps pour aller vers le bas, de la tête vers les pieds,

On y va ! asseyez-vous confortablement sur votre chaise, fermez les yeux, on va commencer à imaginer qu'on s'habille et à explorer les sensations dans les différentes parties de notre corps. C'est parti !

Imaginez pour commencer que vous mettez une casquette sur votre tête, concentrez-vous sur les sensations ressenties sur votre front puis sur vos yeux, sur votre nez, votre bouche puis votre menton...

Vous imaginez maintenant envelopper votre cou dans une écharpe ou un foulard, que ressentez-vous sur votre cou ? que ressentez-vous sur vos épaules ?

Mettez à présent votre veste d'explorateur ou d'exploratrice, un bras puis l'autre, à son contact vous explorez les sensations dans vos bras, sur votre dos, et en refermant votre veste concentrez-vous sur les sensations sur votre torse puis votre ventre...

Votre veste est en place. Vous revêtez maintenant un pantalon, une jambe puis l'autre, quelles sont les sensations sur vos cuisses, vos genoux, vos tibias, vos mollets....

Pour finir, Vous mettez vos bottes d'explorateur ou d'exploratrice, un pied puis l'autre, quelles sensations sur vos pieds, vos orteils, votre plante de pied, vos talons...

Bravo ! Vous avez fini d'enfiler votre tenue Explo'santé, vous êtes prêt, prête, pour embarquer, doucement vous pouvez bouger petit à petit vos mains, vos bras, vos pieds, vos jambes..., l'ensemble de votre corps, vous pouvez vous étirez puis ouvrir les yeux, nous allons commencer les activités.