

S'éclater en famille



Se relaxer, c'est encore plus joyeux en famille, avec quatre exercices rigolos, mais efficaces.

LA BOUM : tout le monde danse sur des tubes ou des percussions africaines, jusqu'à ce qu'une voix (la vôtre) lance la danse de l'ours, de l'oiseau, de l'éléphant, du singe, ou de la grenouille...

LE CHANT : comme les Simpson, on s'égosille sur des voyelles. Le «aaaa», son grave et serein, vient de la gorge, le «éééé» aide à couper les émotions fortes, le «oooo» libère les tensions du ventre. Le «uuuu» fait vibrer la tête...

LE VENT DANS LES ARBRES : séparez le groupe en deux. Une moitié fait l'arbre, en équilibre debout sur le pied gauche (le droit est posé contre la face interne de la cuisse gauche), bras tendus au-dessus de la tête et mains jointes. L'autre moitié souffle sur les arbres sans les toucher.

Les arbres doivent rester debout...
LE PETIT TRAIN DES MASSAGES : assis au sol, à la queue leu leu, jambes écartées, chacun masse les épaules, le dos et les bras de celui qui est devant. Après quelques minutes, hop, on malaxe les pieds de celui qui est assis derrière. *À lire : « La Relaxation en famille », de Perrine Hervé-Gruyer, Presses de la Renaissance.*