



Semaine « Tous connectés ! »

Du 14 au 17 avril

Fiche pédagogique

### **Activité : Je médite**

Activité animée par Violette d'ULB Sport

### **Objectifs :**

- Apprendre à travailler la respiration et à en prendre conscience.
- Visiter différentes parties de son corps au travers de la méditation
- Permettre aux enfants de prendre conscience de leur état intérieur (agité, serein, stressé, fatigué etc.), de l'accepter, et d'essayer de revenir à un équilibre.

### **Proposition pour animer les échanges :**

Questions :

- Comment te sentais-tu en commençant l'activité ?
- Comment as-tu vécu la méditation ?
- Comment te sens-tu maintenant ?
- A quel moment aurais-tu aimé faire de la méditation ?

Vos débats ont soulevés des questions que vous souhaitez nous adresser ? Envoyez-nous un mail via [ulbecole@ulb.be](mailto:ulbecole@ulb.be)