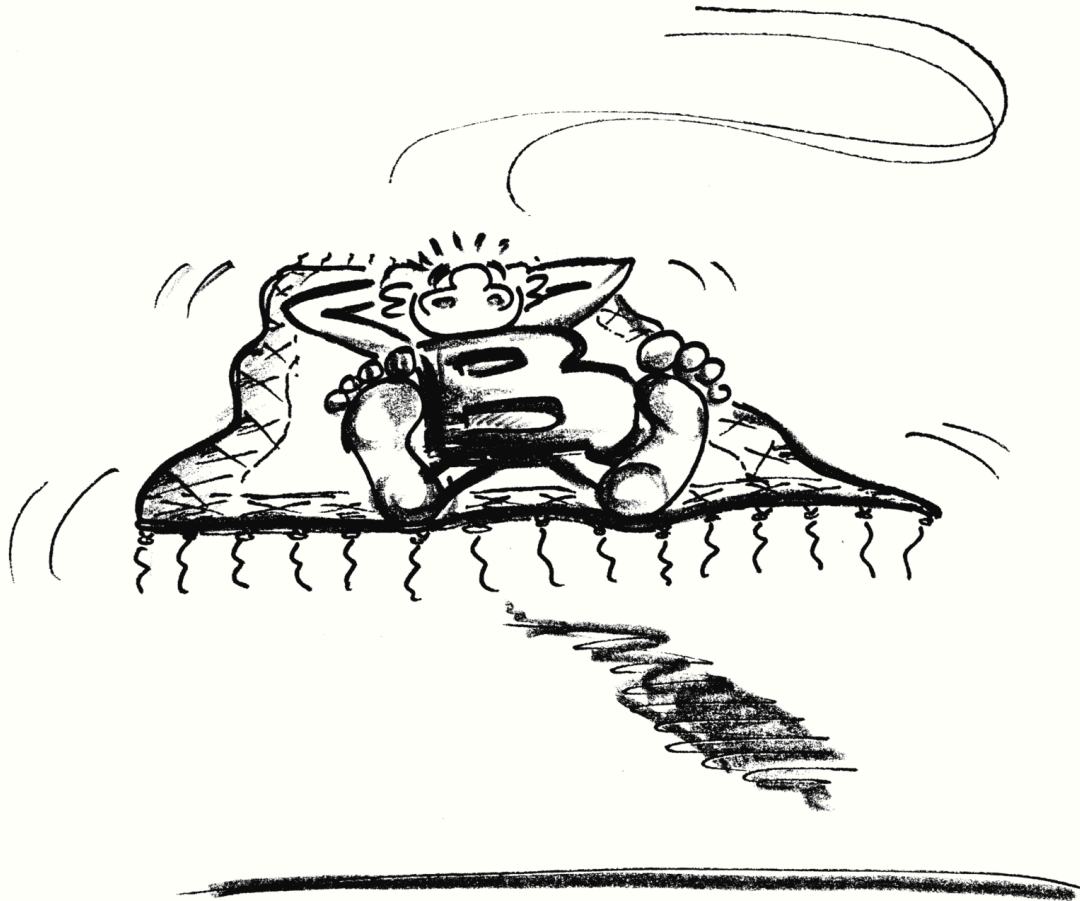


# Concentration – Dénouer les tensions: Le tapis volant

Durant cet exercice, les enfants s’imaginent couchés sur un tapis volant et apprennent à se relâcher.



S’imaginer sur un tapis volant. Le tapis se met en mouvement, puis décolle gentiment. Votre dos éprouve la sensation agréable d’être porté dans les airs. Il se détend et épouse les ondulations du tapis. Vous vous relaxez complètement, bercé par les airs.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO