



⌚ 10 mn

👣 Dès 4 ans

Demandez aux enfants de respirer lentement durant cette activité

1



Au sol, Les fesses posées sur tes talons, ton front au sol, les bras le long de ton corps, tu es une petite graine d'arbre dans la terre.

2



La petite graine a tout ce qu'il faut dans la terre pour bien grandir. Elle commence à pousser. Le haut de ton corps se soulève.

3



Elle est sortie de terre, le haut de ton corps est redressé maintenant, et 2 petites branches commencent à éclore, tes bras sont ces petites branches qui se déploient.

4



Vers le ciel le petit arbre pousse, il devient plus fort. Tu te dresses doucement sur tes jambes, et tes bras se lèvent car les branches poussent elles aussi.

5



Ca y est, le petit arbre a bien poussé, il est devenue un bel et grand arbre ! Les pieds bien enfoncés dans le sol et les bras levés, tu es fier d'avoir si bien grandi !