



# Relaxe-toi avec Mascotte !

Matériel : 1 bassine, du sel, 1 serviette éponge, 1 pichet (ou gourde) d'eau, de l'eau.

Hey ! Salut l'ami ! Je suis Mascotte !  
Je te propose un petit moment pour te détendre. Tu peux le faire tout seul ou en famille. Tu peux même faire une surprise à l'un de tes parents en lui préparant cette activité !



Prends une bassine et remplis-la d'eau. Ajoute une bonne poignée de sel.



Assois-toi sur une chaise, le plus confortablement possible. La bassine est au sol, devant toi. Plonge tes pieds nus dedans. Laisse tes bras pendre sur les côtés. Tes mains en direction du sol.



Pose ton attention sur ta respiration, l'air qui entre et sort. Inspire profondément. Gonfle ton ventre. Expire profondément. Rentre ton ventre. Recommence.



Inspire profondément. Expire profondément. Plusieurs fois. Tu te détends. A chaque expiration tu imagines que tes peurs et pensées désagréables s'en vont dans l'eau. Tu te détends.



Quand c'est fini, rince tes pieds et essuie-les. Tu peux jeter l'eau, laver la bassine et proposer à un membre de la famille de faire cet exercice de relaxation.

