



## Bien-être pour mieux apprendre à l'école Rictus

### Objectifs:

- apprendre à maîtriser son corps
- être attentif à ses sensations
- respecter l'autre, ses besoins et ses choix

### Les grandes étapes

- 1) s'immerger dans un nouvel environnement : la salle bien-être
- 2) découvrir et mémoriser des chansons à gestes et des postures
- 3) auto massage du visage
- 4) massage d'un copain
- 5) moment de relaxation avec les parents

### ce qui peut aider

- l'adhésion des enfants
- la participation de tous les adultes
- le plaisir partagé
- oser et se faire confiance

### quels conseils?

- prendre son temps
- être calme, disponible et à l'écoute des besoins des enfants
- adapter sa séance aux besoins

### article complet

vidéo du projet  
et ressources  
sur OTA62

