



L'ARBRE



**Place-toi dans la posture
de l'arbre**

Pose tes pieds bien au sol, ferme les yeux et imagine que tu es un arbre **fort et solide**.

Tes bras deviennent les branches, se lèvent et se rejoignent au-dessus de ta tête et redescendent devant ton cœur.

Respire profondément.

Variante pour les plus grands :

Ressens le contact du sol avec tes pieds comme si tes racines s'ancraient dans le sol. Tes bras se lèvent et se rejoignent au-dessus de ta tête pour te grandir. Ensuite, redescends-les devant ton cœur. Lève un pied et pose-le contre ton genou ou ta cuisse si tu y arrives.

Respire profondément et profite de ce moment pour te concentrer sur les bruits que tu entends, les odeurs que tu sens, sur ta respiration ...