

Les Défis

> bien dans mon corps 😊

Défi 1 : Equilibriste

Essaie de garder un objet en équilibre sur une partie de ton corps.

Exemples d'objets : balle de tennis, paire de chaussettes, bouteille en plastique vide, rouleau de papier WC, ...



Défi 2 : Yoga

Ton dé te dira dans quelle colonne, tu peux choisir une posture.

Si tu es capable de rester 3 respirations dans la posture choisie : tu gagnes 1 point.



Tu peux jouer seul(e) ou en famille

Défi 3 : Ecriture corporelle

Ecris avec ton corps les lettres de ton prénom.

Ton écriture peut être horizontale ou verticale, statique ou en mouvement 😊



Exemple :

Défi 4 : « Nettoyage du corps »

Installe-toi dans la posture « assis talons ».

Respire (ou rugis) comme un lion.

Pour t'aider :

<https://youtu.be/8rG2k8nXcQs>



Défi 5 : 4 pattes

Déplace-toi 10 pas à 4 pattes.

Trouve 4 façons différentes (ou +) de pratiquer ton déplacement.



**Quand tu as fini un défi ... Tu peux poster une photo dans le
>> Trombinarium << que chacun puisse voir et te féliciter de ton exploit !**

Belle journée

Steve, Jehanne et Vinciane