

## Propre de la tête aux pieds

**Bienfait :** fait circuler l'énergie dans tout le corps.

**Matériel :** aucun.

Faire semblant de prendre sa douche : se laver le visage, le cou, les bras, les genoux, etc.

**Variante :**

- Utiliser une débarbouillette sèche que l'on met au lavage après usage.

Dans les massages, éviter les chatouillements. Ils stimulent davantage qu'ils n'apaisent.

## Le clown se maquille

**Bienfait :** développe la conscience des parties du visage.

**Matériel :** crayons à maquillage solubles à l'eau.

Se maquiller devant un miroir avec des crayons solubles à l'eau. Se démaquiller.

**Variante :**

- Se faire un maquillage sur les mains.

## Un dessin dans le dos



**Bienfaits :** apaise. Favorise le rapprochement.

**Matériel :** aucun.

Deux par deux, assis l'un derrière l'autre, dessiner des traits et des formes. Faire des dessins abstraits ou figuratifs et deviner les formes dessinées. Augmenter le nombre de dessins.

**Variantes :**

- Celui qui se fait masser se ferme les yeux pour mieux sentir les sensations.
- Avec des enfants plus vieux, écrire dans le dos un mot qu'ils tentent de deviner.