

Table des matières

Atelier 1 – Mathéo découvre la météo intérieure

Tableau : La météo intérieure	2
Exercice : Amuse-toi à dessiner d'autres météos intérieures que tu vis	4
Coloriage : La respiration du petit toit	5
Coloriage : Le confort et l'inconfort	6
Dessin : De situations qui me font ressentir du confort et de l'inconfort	7
Coloriage : La respiration de l'arc-en-ciel	8
Coloriage : L'accueil 1 et 2	9
Dessin : Je vis parfois l'accueil numéro 2	10
Coloriage : En cas d'alerte météo version 1	11

Atelier 2 – Mathéo découvre son pilote automatique

Dessin : Voici mon cerveau	12
Dessin : La nourriture préférée du cerveau	13
Coloriage : La respiration des 5 doigts	14
Dessin : Le pilote automatique	15
Dessin : Le sens que tu as le plus aimé	16
Dessin : La respiration de la framboise	17
Dessin : La respiration du chocolat	18

Atelier 3 – Mathéo découvre l'attention et la concentration

Dessin : Un moment favorable pour lancer tes flèches	19
Dessin : Un son avec lequel tu pourrais pratiquer la méditation des sons	20
Coloriage : L'attention et la concentration	21
Coloriage : La méditation des sons	22

Atelier 4 – Mathéo observe et ressent son corps

Exercice : Deviens un observateur comme Mathéo	23
Exercice : Le balayage corporel	24
Exercice : Mathéo l'observateur	25
Coloriage : En cas d'alerte météo version 2	26
Coloriage : Le balayage corporel	27

Atelier 5 – Mathéo s'arrête pour respirer

Exercice : Ma respiration selon les différentes météos	28
Exercice : La respiration comme ancrage	29
Coloriage : La respiration du ballon	30
Dessin : Un moment favorable pour t'ancrer avec la respiration	31
Exercice : La méditation de la respiration	32

Quelques mots à propos d'Arbre en cœur	33
-----------------------------------------------------	----