

Les 7 familles des activités corporelles de bien être dans le cadre du protocole sanitaire Covid 19

Famille	N°	Titre	Famille	N°	Titre	
Concentration	1	Concentration des sens	Gym lente	1	Le rocher	
	2	Le corps en marche		2	Le scarabée	
	3	La marche à l'unisson		3	Le lotus	
	4	De plus en plus lent		4	Le repos	
	5	J'ai dit		5	La guimauve	
	6	La liste		6	Le périscope	
	7	Les coquilles		7	L'abeille	
	8	Les doigts en éventail		8	L'arbre dans le vent	
Relaxation	1	Ma position préférée		9	La tresse	
	2	L'empreinte dans le sable		10	L'échassier	
	3	Le bébé		11	L'équilibre fessier	
	4	Les contrastes		12	Le chien	
	5	La boule de neige		13	Le poisson	
	6	Les bras lourds		14	Le cygne	
	7	La poupée de chiffon		15	Les rameurs	
	8	Le sculpteur et la statue		16	Superman	
	9	La camera à bien être		17	La chandelle	
	10	Le soufflet		18	Le sumo	
Respiration	1	Ma respiration profonde		19	La table	
	2	Les trois étages		20	Le pédalo	
	3	La respiration alternée	Gym non volontaire	1	La charrue	
	4	La fleur		2	Le papillon	
	5	Le saule pleureur		3	La croix	
	6	Sur le chemin		4	Le grand V	
	7	Le souffle vocal		5	Le héron	
	8	La vague sonore		6	La rainette	
	9	La boulette		7	Le demi-tailleur	
	10	Le gonfleur		8	La console	
	11	Le bûcheron		9	La tête lourde	
	12	La marche du souffle		10	Le pendule	
Visualisation	1	Chasse aux indices		Massage	1	Le réveil du corps
	2	La photo			2	Le réveil des mains
	3	L'objet en tête	3		Le réveil du visage	
	4	La visite guidée	4		Le réveil des pieds	
	5	Les belles images	5		Les gants	
	6	Le volume	6		Le ballon masséur	
	7	La belle histoire	7		Les tapeteurs	
	8	Rembobiner le film	8		La chenille	
		9	Le carrousel			