**Formes de pratiques**

- Postures « Yoga »
- Relaxation – détente
- Etirements
- Techniques respiratoires
- Activités de recentrage « méditation »
- Activités dynamiques
- Massages
- Exercices indépendants
- Enchainement de postures ou d'exercices
- Activités graphiques (dessin, coloriage)

**Modalités de pratiques**

- En individuel
- A 2
- A plusieurs
- Tous ensemble
- Avec ou sans guidage de l'enseignant
- En famille

**Temporalité**

- Chaque jour
- Rituel d'accueil
- Retour récréation
- Entre 2 leçons
- En fin de journée
- Ponctuellement, quand le besoin s'en fait sentir
- Durant un module d'apprentissage complet (lié à l'EPS ou l'enseignement artistique)
- A chaque séance d'EPS (mise en train et retour au calme)
- En dehors du temps scolaire

**Lieux de pratique**

- Dans la classe
- Dans le couloir
- Dans la cour et/ ou sous le préau
- En salle de motricité
- Au gymnase
- A la maison

**Activités corporelles de bien être**

**Durée**

- Quelques minutes
- Jusqu'à 45 min

**Pour créer les conditions favorables aux apprentissages**