

## **Mind up**

**Lisez les directives à voix haute à la classe**

- 1- Assieds-toi dans une position confortable et assure-toi que tes épaules soient bien détendues, les paumes de tes mains ouvertes sur tes genoux ou sur ton pupitre

**Attendez que la classe soit prête**

- 2- Je t'invite à fermer les yeux, à prendre conscience du moment présent et à relaxer en silence
- 3- Quand tu entendras le carillon, écoute le son le plus longtemps possible

**Frappez le carillon (attendre 15 secondes)**

- 4- Concentre-toi sur ta respiration (attendre 15 secondes)
- 5- Si tes pensées sont ailleurs prend conscience des mouvements de ta respiration (attendre 15 secondes)
- 6- Remarque les mouvements de ton ventre qui monte et descend (attendre (15 secondes)
- 7- Quand je vais frapper le carillon, écoute le son le plus longtemps possible. Quand tu n'entendras plus le son, ouvre les yeux lentement en prenant une dernière grande respiration et regarde dans ma direction

**Frappez le carillon et attendez la fin du son**

Merci d'être présent aujourd'hui