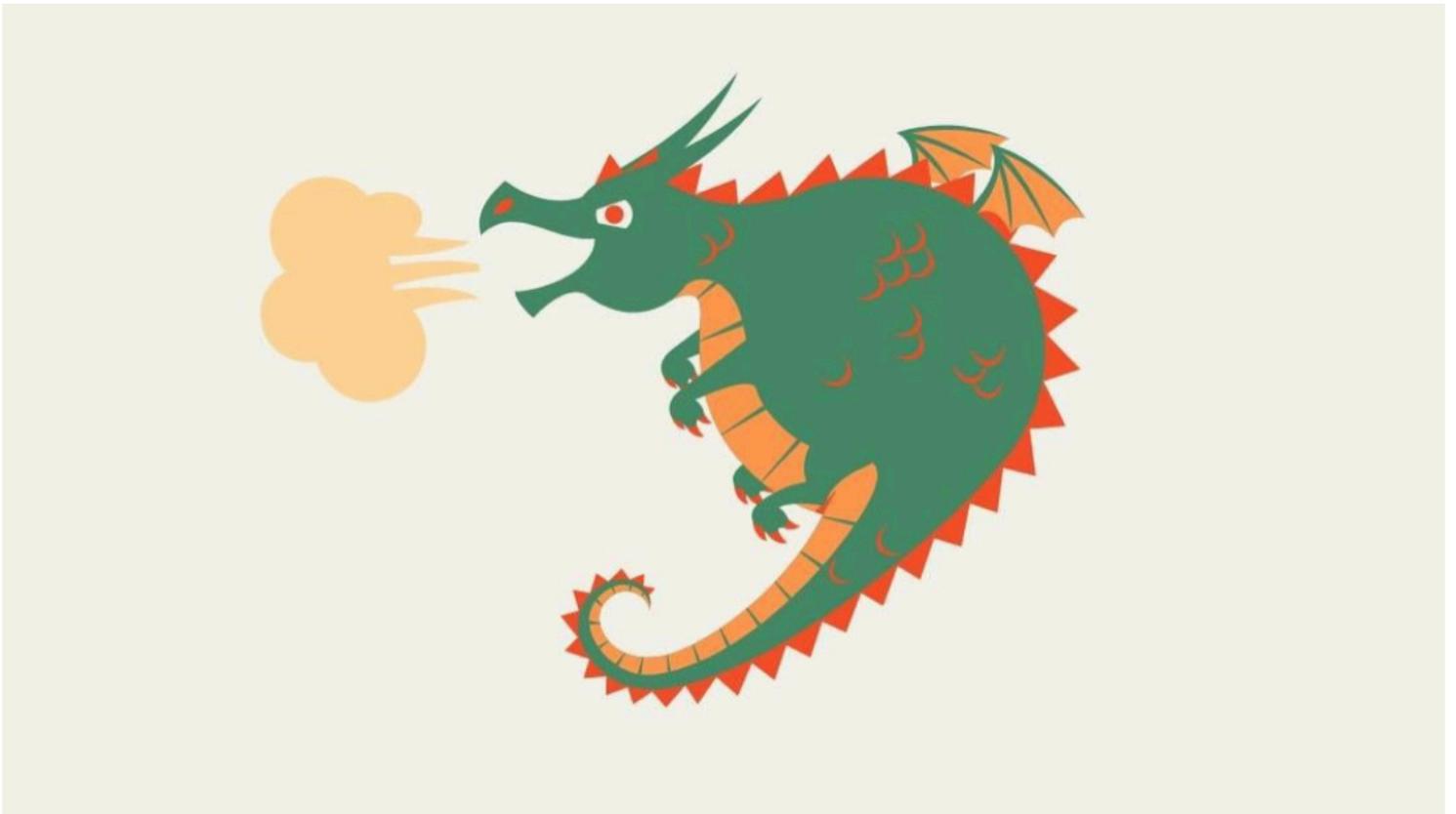


EXERCICE

LE SOUFFLE DU DRAGON 🐉





1

Connais-tu le souffle du dragon ?

**Tu es debout, les pieds
légèrement écartés.**

**Tu peux bouger le corps, bouger
les pieds.**

**Juste sentir le poids de ton corps
sur tes pieds.**



2

Tu vas fermer les yeux, et tu vas imaginer que tu es un dragon, un dragon puissant.

Si tu veux, tu peux te déplacer comme lui, lentement, à pas lourds sur le sol.

Tu peux pousser des cris, des grognements de dragon et marcher ainsi pendant 30 secondes.



3

**Ça y est, tu es là, tu es un
dragon, un dragon fort et
puissant.**

**Un dragon qui a envie de
maîtriser son souffle, le souffle
du dragon.**



4

Tu vas inspirer doucement par le nez et tu vas souffler doucement par la bouche, comme si tu voulais éteindre une bougie juste devant toi. 🕯️

Tu peux recommencer plusieurs fois si tu le souhaites.



5

**Et puis tu vas inspirer plus fort et
tu vas souffler fort comme si tu
voulais cracher du feu très loin 🔥**

**Tu peux recommencer plusieurs
fois si tu le souhaites.**

**Tu peux aussi pousser des cris,
des grognements de dragon.**



6

**Comment tu te sens après avoir soufflé
doux et soufflé fort ?**

**Comment tu te sens alors que tu
possèdes en toi le souffle du dragon,
cette nouvelle capacité ?**

**Tu sais que tu peux recommencer si tu
en as envie...souffler doux et
souffler fort...**

J'espère que cet exercice t'a plu.