



FICHE OUTIL - ATELIER 5A

Etre zen et attentif, c'est comment ?

Complète le tableau ci-dessous, en classant les différents indices par niveau d'intensité.



Je me sens ...	Mon corps, ma voix, ma respiration ...	Je pense, je me dis ...



FICHE OUTIL - ATELIER 5A

Etre zen et attentif, c'est comment ?

Etiquettes à découper pour les répartir et les coller dans le tableau.



Je me sens ...	Mon corps, ma voix, ma respiration ...	Je pense, je me dis ...
Je suis heureux(se).	Mon visage rayonne. Mes yeux brillent.	« Je suis concentré. »
Je suis gonflé(e) d'énergie.	Ma poitrine se gonfle.	« J'ai envie de partager cela avec mes amis. »
Je me sens joyeux(se).	Je souris. Mon cœur s'élargit.	« C'est chouette de découvrir du neuf ! »
Je suis ouvert(e) à tout ce qui se passe...	J'écoute tous les sons autour de moi.	« J'ai envie d'explorer. »
Je me sens curieux(se).	Je regarde attentivement.	« Qu'est-ce que c'est ? »
Je suis intéressé(e).	Mes yeux s'ouvrent.	« Tiens ? »
Je suis tranquille.	Ma respiration est calme.	« Je suis bien. »