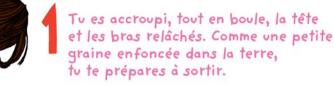
La plante qui pousse

Une posture qui tonifie et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.



En inspirant, tu te déplies tout doucement.
Tu es comme attiré vers la lumière. Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.



Et tu montes, tu montes...
Tu continues de te redresser,
la tête la dernière! La graine
a germé, toutes les tiges
sont sorties de terre.



Au-dessus de ta tête, tes pouces se touchent, tes mains se déplient. Tes bras s'ouvrent en grand, très très grand. Tu es maintenant une magnifique plante du printemps!