

## La méditation au CE1

A quoi sert-elle ? Elle calme, apaise, permet d'observer ses émotions, de les sentir et de les gérer. Elle développe aussi la concentration, l'attention.

Nous la pratiquons tous les vendredis. Au début, rester 2-3 minutes sans bouger était très difficile pour la plupart des élèves. Maintenant, quand on arrête au bout de 10 minutes, ils trouvent cela trop court !

Parfois, quand ils se sentent agités, ils demandent spontanément de pratiquer quelques exercices qui calment... ou redonnent de l'énergie. (issus du Qi Gong)



