## Les CE1/CE2 méditent...

Tous les vendredis, notre classe médite. On écoute de la musique zen, on se concentre sur notre respiration abdominale et on laisse nos pensées passer. On a le droit de bouger mais on se demande pourquoi, quelle est la partie du corps qui bouge.

En 2 mois, on a déjà bien progressé. On arrive quasi tous à rester immobiles pendant 10 minutes et on aimerait continuer plus longtemps. A la fin des séances, nous sommes attentifs à ce qui se passe dans notre corps. On sent les fourmillements au bout de nos doigts, le cœur qui bat. On se sent apaisés et parfois tout bizarre.



## La méditation n'apporte que des bénéfices aux enfants :

- Améliore la concentration.
- Meilleure gestion des émotions.
- Diminution du stress et de l'anxiété
- Relations sociales améliorées.
- Résultats scolaires en hausse.
- Bien-être
- Réduction des comportements agressifs.
- Développement de la bienveillance entre les élèves.



D'autres jours, on pratique le Qi gong.

Le Qi Gong, une pratique d'exercices physiques apparentée au Tai Ji Quan (Tai chi), est, comme ce dernier, issu de la Médecine traditionnelle chinoise. Il est aussi sensé améliorer la concentration et l'estime de soi.