





achwm.ca



Dessin de pleine conscience

Le dessin de pleine conscience est une activité sensorielle interactive visant à aider les enfants à relaxer et à gérer eux-mêmes leurs tensions. Il leur suffit de tracer à répétition le contour de la forme avec l'index tout en respirant profondément.

Nous vous suggérons de plastifier les feuilles, si possible, pour en augmenter la durabilité et en permettre la désinfection entre les utilisations.