



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)

Stratégies de détente

Prérequis :



Éteignez ou éloignez
les sources de
distractions!



Mettez la switch
travail/école à
OFF!



Prenez le temps de
vivre le moment
présent!

Voici quelques idées pour vous inspirer :



Méditation



Respirations
profondes



Yoga



Musique douce



Pleine conscience



Lire ou raconter
une histoire



Prendre une
marche



Écouter un film
en famille

Bonne détente!



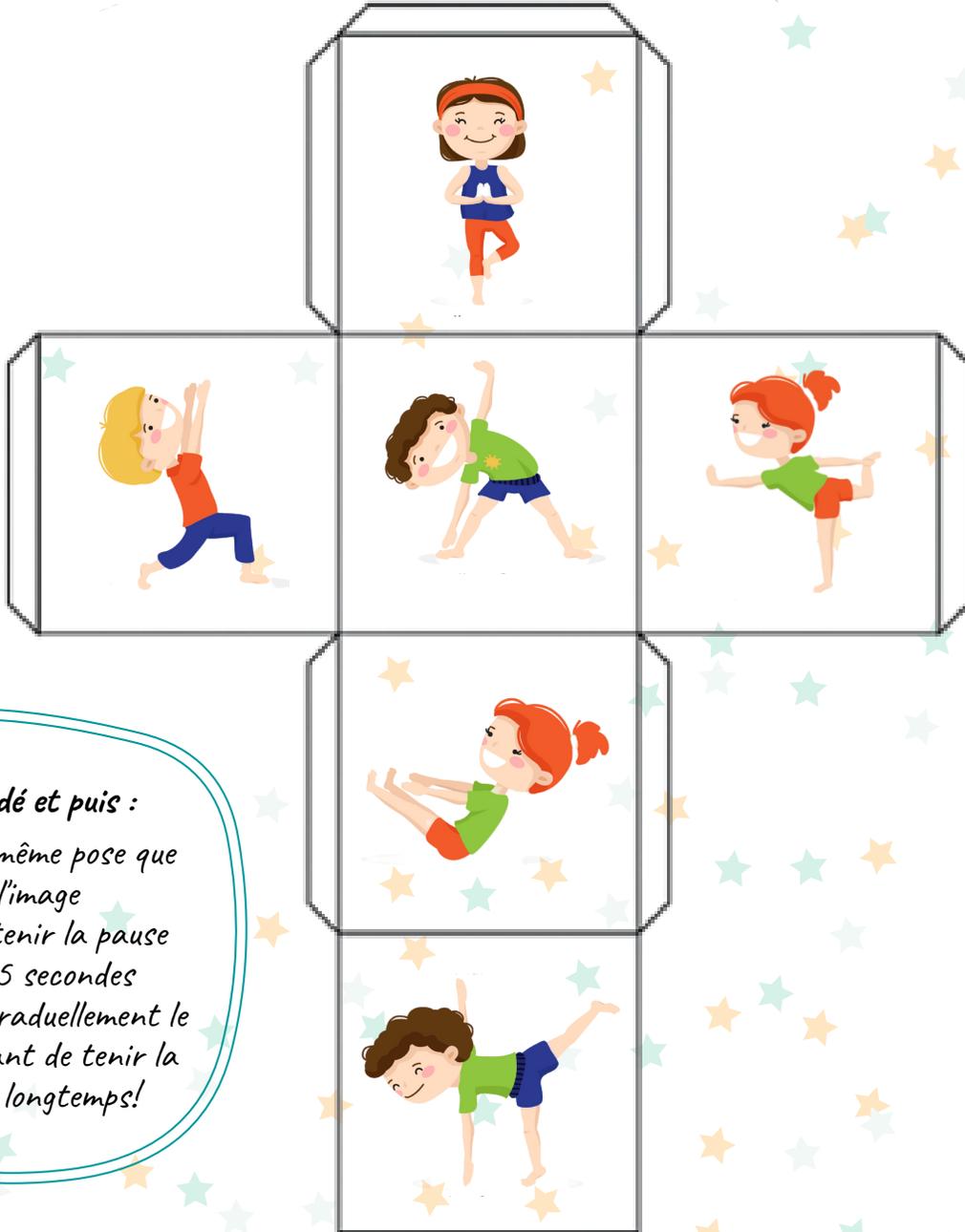
www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

L'équipe du CSPE 



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)

Mon dé de yoga!



Lance le dé et puis :

- Prends la même pose que dans l'image
- Essaie de tenir la pause pendant 5 secondes
- Augmente graduellement le défi en tentant de tenir la pause plus longtemps!



www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

L'équipe du CSPE 



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)

Mon dé de pleine conscience!



Prends le temps de te
concentrer sur :

- La texture d'un objet
 - Une odeur
 - Une pensée
- Ce que tu vois
- Le goût d'un aliment
- Un son que tu entends



www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

L'équipe du CSPE 