

# Moments de détente avec Florence



Florence, réflexothérapeute est venue pour deux séances le 6 et le 13 octobre.

Elle nous a d'abord présenté les émotions : joie, colère, sérénité, peur, tristesse. Chacun a exprimé son émotion du jour.

Puis, elle nous a appris des techniques pour chasser la colère, la tristesse ou la peur :

- respirer en gonflant le ventre
- faire semblant de gonfler un ballon avec sa colère et le lancer par la fenêtre
- dessiner ses émotions sur une feuille et la jeter dans la poubelle

Enfin, chacun s'est massé doucement le visage au niveau du front, et a appuyé sur un point de la main.

Lors de la deuxième séance, par deux, on a effectué à nouveau les massages, mais sur le copain ou la copine. C'est vraiment chouette de se sentir bien et détendu ! Merci Florence ! On va continuer en classe.







