

## Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !



**1** Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

**2** Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.



**3** Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...

**4** ... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !