

Journée du 2 avril 2021



En ce dernier jour d'école avant les vacances de printemps, **Raphaël et Cruz** ont fêté leurs **6 ans** !



Nous avons également profité de cette belle journée ensoleillée pour faire du **sport** et de la **lecture** dans la **prairie** !



Voici l'album lu !

★ Les émotions de Gaston ★

J'AI PEUR



Aurélien Chénou Chénou

hachette

Gaston est une petite licorne différente des autres. Il a une particularité : sa crinière porte les couleurs de l'**arc-en-ciel** lorsqu'il va bien, mais dès qu'une émotion forte le submerge, sa crinière et sa queue changent de couleur selon son humeur : la tristesse, la colère ou encore la joie par exemple. Quand arrive la nuit, Gaston a soudainement **peur**... Alors il se fabrique une **armure de courage** pour dompter sa peur ! Voici le détail ci-dessous :

Mouvement de respiration pour dompter sa peur



- 1 Gaston ferme les yeux. Il inspire par le nez et bloque sa respiration. Puis il pose ses deux mains sur sa tête. Il imagine une belle armure qui le protège.

- 2 Gaston garde l'air en lui et dessine son armure de courage avec ses mains : il les descend devant lui jusqu'à ses pieds.



- 3 Protégé par son armure, Gaston souffle très fort par la bouche, et il dompte sa peur.

- 4 Gaston fait ce mouvement 3 fois. Il faut bien 3 respirations pour fabriquer une armure aussi brillante que le soleil.

