Clémi Raconte

11 RITUEL

FORÊT DE DAILLON

Le cri de la forêt

4-6 ans | Seule, seul ou à plusieurs | 10 min | Juste après l'histoire

> Pendant la tempête, Ange prend une grande inspiration et hurle pour guider ses amis. **Fais comme lui : respire tout doucement, puis laisse sortir ta voix.**



J'INSPIRE



MON VENTRE GONFLE



AOUUU…

COMMENT FAIRE

1. **Debout, bien droit,** comme Ange qui lève son museau vers le ciel. Seule, seul ou en cercle.
2. **Pose tes mains sur ton ventre.** Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4 : ton ventre gonfle comme un ballon.
3. **Souffle un long « AOUUU… » tout doux,** jusqu'à ce que ton ventre soit vide. Comme le vent qui chante dans la forêt.
4. **Recommence deux fois.** La dernière fois, ta voix peut être un peu plus forte : elle a le droit d'exister.
5. **La forêt s'endort.** Tout le monde se tait et écoute le silence. Qu'est-ce que tu entends ?

DESSINE CE QUE TU AS ENTENDU DANS LE SILENCE