



## « LES PETITS CAILLOUX DU BONHEUR » DE THICH NHAT HANH

- 4 cailloux qui représentent chacun la fleur, la montagne, l'eau et l'espace

La première étape : chacun pour soi, en silence

- dessiner la fleur, notre fraîcheur
- dessiner la montagne, la solidité
- dessiner l'eau, notre reflet
- dessiner l'espace, la liberté

Les enfants partent à la recherche de 4 cailloux.

**L'exercice de méditation :**

- les enfants se mettent en cercle et disposent leur 4 cailloux à leur gauche. Ils prennent le premier cailloux dans la main droite et le touche.

Ils font un exercice de respiration:



**- Premier caillou**

j'inspire, je me vois comme une fleur, j'expire et je me sens frais



**- Second caillou**

j'inspire, et je me sens comme une montagne, j'expire et je me sens solide



**- Troisième caillou**

j'inspire et je me sens comme l'eau calme, j'expire et je reflète les choses telles qu'elles sont vraiment



**- Quatrième caillou**

j'inspire et je me vois comme l'espace, j'expire et je me sens libre