

# Postures d'équilibre

SERENITE



Arbre



Moustique



Flamant rose



Fleur

# COLERE => retour au CALME

## Evacuer les tensions !



Le pingouin



La grenouille



ÉLÉPHANT / ELEPHANT

L'éléphant



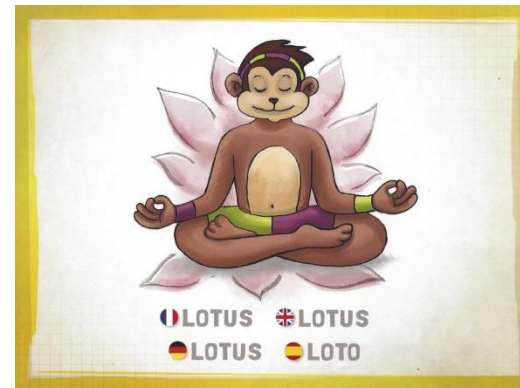
La pince



Le paon



Le papillon



Le lotus et étirements



La souris

# PEUR => CONFIANCE

## Ancrage et ouverture !



Le guerrier



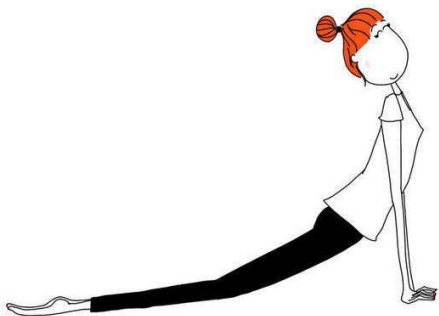
La girafe



La montagne



La chute d'eau



Le chien tête en haut



Le chien tête en bas



Le chat



Le cobra



JOIE

## COOPERATION ET postures à deux



La montagne offre un ancrage pour...



Le moustique



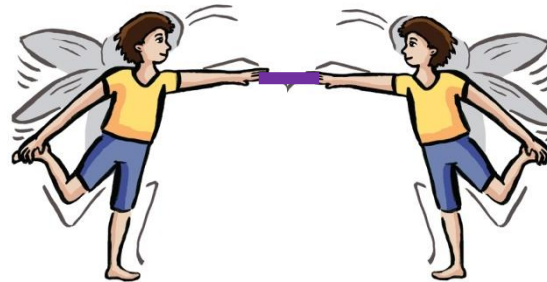
Le flamant rose



L'arbre



En symétrie : les arbres – les moustiques



En racontant une histoire : arbre et fleur...