Questions à poser aux élèves

pour les aider à prendre conscience de la détente suite aux exercices proposés.

1- Est-ce que je me sens bien?

2- Est-ce que mon corps est plus lourd ou mou sur le sol (il est bien déposé)?

3- Est-ce que je suis attentif pour la suite (je ne pense à rien d’autre et je suis ici et maintenant)?

4- Est-ce que je suis fatigué ou bien reposé?