

Cartes des chakras



Imprimer et découper chaque carte
Inviter l'enfant à choisir une carte au hasard
ou selon son besoin du moment.

Lui poser une question douce :

"As-tu besoin de t'ancrer ? D'écouter
ton cœur ? De rêver plus haut ?"

Proposer un petit rituel : fermer les
yeux, respirer profondément, poser
la carte sur le corps (ou devant soi),
et accueillir ce que cela fait
ressentir.

