

# Bain sonore à recréer



Objectif : Se connecter au calme intérieur et à l'écoute subtile

- Écoute de sons inspirés de l'eau, de la baleine, ou sons doux (bols, souffle)
- Les enfants peuvent créer leurs propres sons (eau dans un bol, bouche, souffle)
- Ensuite : dessiner ou écrire ce qu'ils "entendent à l'intérieur"

