



L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer,
quand on est agité ou excité !



1

Tu es debout comme
un arbre bien planté,
Impossible à déraciner.
Tu as le haut du corps
bien relâché, tes bras
pendent, tout légers.

2

Le vent se met à souffler,
souffler... Tes branches
balancent d'un côté, elles
balancent de l'autre côté.



3



Le vent souffle de plus en
plus fort, c'est la tempête !
Tes branches se mettent
à s'agiter, à se soulever,
mais ton tronc, lui, reste
bien planté.

4

Le vent commence à se
calmer... Tout s'arrête.
Tes branches ne bougent plus
du tout, un petit instant... Puis
le vent recommence à souffler.
(Tu recommences tout 3 fois.)

