



## La respiration guidée

publié le 19/02/2020 - mis à jour le 20/02/2020

### Descriptif :

Ressources proposées en accompagnement des formations académiques Respi Guidée

Documents ressources du module REP+ "Respiration guidée" animé par Joëlle Rallet, IEN de la circonscription de Cognac et les conseillers pédagogiques, Blaise Viaron et Gaëlle Rozmanowski :

- Document de présentation de la formation
  -  [Diaporama de la formation Respi guidée REP+ 2019\\_20](#) (PDF de 3.5 Mo)
- Document ressource incluant le lien pour accéder à la banque vidéo Respirothèque et la bibliographie utilisée
  -  [Ressources Outils](#) (PDF de 441.5 ko)
- Tableau des situations de pratiques corporelles de bien-être à mettre en œuvre en classe
  -  [Exemples d'exercices à programmer](#) (PDF de 186 ko)
- Document de communication pour les familles avant la mise en place d'un protocole "Respiration guidée"
  -  [Respi Guidée Information des familles](#) (OpenDocument Text de 18.7 ko)
- [Lien vers le site Objectif Maternelle](#) pour accéder à des vidéos de mise en œuvre d'un projet "Mieux se connaître soi et les autres" de la maternelle au CE1.

### Document joint

 [Cohérence Kid extrait](#) (PDF de 3.7 Mo)

Auteur David O'Hare - Editions Thierry Soucar