

# Relaxation



- "La grenouille" <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

- "Un refuge où l'on se sent en sécurité"  
<https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>

Une méditation autour de la pluie, extraite de "Un Coeur tranquille et sage",  
pour les enfants de 7 à 12 ans :

[https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b\\_ZhI&t=79s](https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI&t=79s)