

Le coeur magique

MÉDITATION GUIDÉE POUR ENFANTS



Méditation guidée spéciale Saint-Valentin pour les enfants

Introduction Bonjour les enfants ! Aujourd'hui, nous allons célébrer l'amour. L'amour pour notre famille. L'amour pour nos amis. Trouve un endroit confortable pour t'asseoir. Ferme doucement les yeux et prend une grande respiration... Inspire... et expire. Encore une fois, inspire profondément... et expire lentement. Très bien !

Imaginer un cœur plein d'amour

Imagine maintenant que tu tiens un grand cœur dans tes mains. Ce cœur est brillant et coloré. À l'intérieur, il y a toutes les personnes que tu aimes : ta famille, tes amis et tous ceux qui comptent pour toi. Pense à ce qui rend chacun d'eux spécial à tes yeux. Peut-être que ton ami te fait rire, ou que ta famille te fait te sentir en sécurité. Laisse ces pensées réchauffer ton cœur.

Ressentir l'amour

Place tes main sur ton cœur. Écoute-le battre. Imagine que chaque battement envoie de l'amour à toutes les personnes que tu aimes. Pense à un moment spécial que tu as partagé avec quelqu'un. Peut-être un câlin, un rire ou un jeu ensemble. Ressens la joie de ces souvenirs et laisse cet amour remplir tout ton corps.

Envoyer de l'amour

Maintenant, imagine que tu envoies de petites lumières d'amour à tes amis et à ta famille. Chaque fois que tu penses à eux, une petite lumière s'envole de ton cœur vers le leur. Pense à un message que tu aimerais leur dire : "Je t'aime" ou "je souris quand je suis avec toi". Visualise ces lumières les entourer et les rendre heureux.

Conclusion

Avant de terminer, prend une grande respiration. Inspire... et expire. Quand tu ouvriras les yeux, rappelle-toi que l'amour est quelque chose que nous pouvons partager chaque jour. Nous sommes tous remplis d'amour, et c'est ce qui nous rend si spéciaux ! Ouvre doucement les yeux quand tu es prêt.

Joyeuse Saint-Valentin!