



**YOGA ET PRÉSENCE
ATTENTIVE À LA MAISON**

Enfant Actif = Enfant Attentif

Coordonnées :

www.bokskids.ca

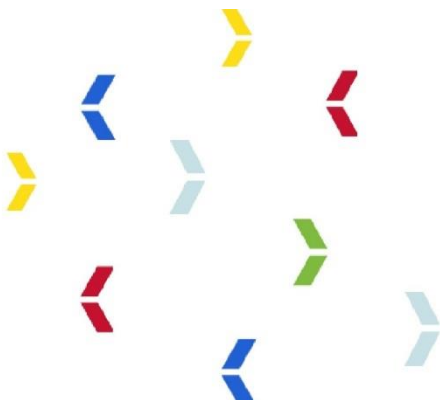
8100 Highway 27

Woodbridge, Ontario

L4H 3N2

bokscanada@bokskids.ca

BOKS est une initiative de Reebok et de Reebok Foundation



Le yoga et la présence attentive

BOKS et Tara Stiles (fondatrice du Strala Yoga) se sont associés pour vous fournir des activités amusantes de yoga et de présence attentive pour ajouter à vos séances BOKS.

Le yoga Strala est une approche révolutionnaire au contrôle des émotions et des mouvements qui vous donnera une sensation de bien-être et de joie et augmentera votre créativité. Il ne s'agit pas nécessairement de postures de yoga, mais bien d'établir un rapport avec soi-même tout en contrôlant les mouvements de la façon la plus simple avec un minimum de stress et d'effort. Le Yoga Strala se concentre sur le procédé menant au bien-être plutôt que sur le résultat. Ceci crée une atmosphère dans laquelle les enfants peuvent établir un rapport avec eux-mêmes et leurs mouvements et où ils n'ont pas à se soucier de prendre une position. Les enfants auront l'occasion d'effectuer des mouvements lents pour voir comment ils se sentent et la réaction de leur corps. Lorsque nous sommes attentifs dans nos activités physiques, nous sommes conscients de la réaction de notre corps lorsque nous bougeons.

L'aspect scientifique du Yoga Strala

Le stress force les gens à adopter un mode de vie « stresse et survie » ou « combattre ou fuir » (relâche de cortisol ou d'endorphines dans notre système) qui sert à masquer la douleur ou à créer un sentiment d'euphorie, ce qui nous permet de fuir en cas d'attaque immédiate. Ce processus est sensé nous aider à survivre, mais il n'est pas conçu pour nous aider à vivre. Malheureusement, nous vivons constamment sous la menace d'une attaque. Les adultes ont développé une dépendance chimique au stress et nous l'incluons dans toutes les choses que nous faisons (travail, exercice, santé et méthodes de guérison).

Ceci n'est pas une stratégie durable pour assurer le rendement. Elle peut mener à des problèmes comme l'obésité, des troubles digestifs, un affaiblissement du système immunitaire, des douleurs chroniques, la dépression et l'anxiété. Le Yoga Strala est conçu pour activer la réponse de détente du corps en respirant profondément, en mariant la respiration au corps et en bougeant l'ensemble de votre corps en harmonie. Il est important pour nos enfants de créer une connexion avec leur corps dès le jeune âge pour qu'ils puissent répondre au stress d'une façon saine. En enseignant aux enfants à respirer en effectuant des mouvements et en apprenant à analyser la réponse de leur corps, ils auront les outils nécessaires pour répondre de façon saine au stress quotidien. Pour plus de renseignements, visitez le site www.stralayoga.com

Strala et BOKS

Nous avons compilé une liste d'activités amusantes que vous pouvez faire à la fin de votre séance BOKS lorsque les enfants se préparent à retourner en classe ou pour aller déjeuner. Les exercices peuvent aussi être effectués à la fin de la journée avant le retour à la maison. Souvenez-vous que la posture n'est pas importante; la création d'une connexion entre la respiration et le mouvement est ce qui compte.

Conseils sur la présence attentive **pour BOKS**

- Expliquez l'importance du yoga et de la présence attentive.
- Utilisez un signal (éteindre l'éclairage, demander aux enfants de s'étendre ou de prendre une posture attentive en s'asseyant bien droit tout en relaxant) pour indiquer à l'enfant le moment d'effectuer des activités de présence attentive.
- Les enfants doivent être bien répartis dans l'espace de façon à ce qu'ils disposent de suffisamment de place pour effectuer les exercices.
- Exprimez-vous en utilisant un ton calme.
- Commencez par les activités de connexion corps-respiration pour que les enfants apprennent à relaxer et à respirer et poursuivez ensuite avec les autres activités.
- Les activités de mouvement naturel peuvent être effectuées individuellement ou elles peuvent être enchaînées de façon fluide.
- Chaque activité doit durer de 5 à 7 minutes.

Remarque de Tara

Le yoga ne guérit pas. La guérison vient de vous.

J'ai eu la chance durant mon enfance de grandir avec une dose saine de présence attentive sans prétention. Mes parents donnaient l'exemple en soulignant l'importance de prendre soin de notre corps avec une alimentation naturelle, en prenant soin de nous-mêmes et de nos proches, en faisant preuve de bonté et en respectant la nature et notre environnement tout en étant attentif lors de nos gestes quotidiens. Nous recyclions tout, des cartons de lait jusqu'aux vieux vêtements. La collecte des déchets dans les fossés était une activité amusante la fin de semaine.

Cela a pu paraître étrange à l'époque, mais cette façon d'être a instillé la philosophie du yoga dans ma vie de façon très utile et réelle. C'est la façon dont ils vivent et cela a beaucoup de sens. Pour moi, cette façon d'être m'est venue en premier et les postures viennent ensuite. J'ai été introduite à la pratique physique du yoga lors de mon adolescence, à un moment où j'en avais vraiment besoin.

Le yoga physique fournit un « vocabulaire » du mouvement et une très bonne structure pour vivre comme je le voulais: en santé, connectée, radieuse et heureuse. La collecte de boîtes de conserve vides dans les fossés était une façon de pratiquer. Bouger aisément sur le tapis de yoga lors de l'exécution de mouvements simples ou représentant un défi est une autre façon. Essentiellement, les deux méthodes mènent aux mêmes résultats. Notre état d'être à un moment donné doit être notre état lors de toutes choses. Nous avons une occasion de pratiquer dans chacune de nos activités.

Strala nous permet de déterminer notre état au commencement et à adopter un mode de vie confortable pour le corps et l'esprit. Nous sommes doux envers nous-mêmes et nos mouvements expriment notre état et nos sentiments. Ce mode de vie combinant l'état d'être et le mouvement mène à des résultats spectaculaires. Nous devenons plus sensibles à ce que nous ressentons et nous répondons mieux à nos besoins pour rayonner de santé. Nous apprenons à bien prendre soin de nous et cet état stable nous permet ensuite d'aider autrui.

Je suis excitée que Strala ait été incorporé à BOKS, cela aidera plusieurs enfants à reconnecter avec eux-mêmes, à jouir d'une santé rayonnante et à bien se sentir. Étant devenue une maman (Daisy, notre bébé, est maintenant âgée de 2 mois), je ressens l'importance personnelle de nous concentrer sur la santé des enfants.

Notre état d'être se reflète sur les gens qui nous entourent

J'ai appris ce que je voulais devenir en grandissant et j'ai appris un vocabulaire de mouvement lors de mon adolescence qui m'a permis de continuer cette pratique.

Pendant mon adolescence, la tension et la rigidité s'étaient déjà infiltrées dans ma vie, comme pour la plupart d'entre nous à un moment quelconque dans notre vie. Faire l'apprentissage d'une pratique physique qui se mariait à la mentalité et aux sensibilités que j'avais découvertes lorsque j'étais enfant a été une expérience incroyable. J'ai réalisé que notre façon de vivre – et non pas les événements que nous subissons – était à l'origine du stress dans notre vie.

Apprendre et pratiquer une meilleure façon de gérer les moments faciles et les épreuves est la partie la plus fascinante. Le tout débute par l'élimination de la tension et le réapprentissage de l'alignement de notre être avec une attitude qui rejette le dicton « Il faut souffrir pour obtenir des bienfaits ». La meilleure voie vers le succès est de se sentir bien tout au long du parcours. Ce parcours continu avec la pratique de mouvements naturels qui se marient bien à notre mentalité.

Bien entendu, c'est parfois difficile de changer notre mentalité. Notre mentalité présente est familière; elle fait partie de nos habitudes et elle est confortable. Notre stress est une marque d'honneur. La fatigue est

un signe que nous travaillons durement et que nous réalisons de grandes choses. Si nous sommes exténués, ceci est un signe que nous nous approchons de nos objectifs.

En réalité, vivre de cette façon, entouré de stress, ne permet pas à notre corps et à notre esprit de fonctionner correctement. Lorsque nous sommes en mode de tension, nous pouvons accomplir certaines choses, mais nous nous effondrons éventuellement. Lorsque nous sommes en mode de tension, nous perdons le contact avec le flot des possibilités. Notre corps est tout simplement incapable de fonctionner de façon optimale dans de telles conditions. Tout simplement, notre corps se prépare à la bataille en tout temps. Cette stratégie peut fonctionner à court terme et lorsqu'un danger se présente, mais cette stratégie ne peut pas être soutenue et elle ne fonctionne pas lorsque les obstacles auxquels nous devons faire face proviennent de nous-mêmes.

Lorsque nous vivons en mode de stress et de tension, nous accumulons encore plus de stress et nous finissons par nous effondrer. Lorsque nous vivons en harmonie avec nous-mêmes, tout est possible.

Le yoga est une merveilleuse pratique dotée d'un vocabulaire de mouvement très riche. Il permet de nous familiariser avec notre corps tout entier et de bouger dans toutes les directions possibles afin que toutes les parties de notre corps soient en harmonie. Cependant, les problèmes auxquels nous faisons face lors de la pratique du yoga sont les mêmes problèmes qui nous affligent dans la vie de tous les jours. Nous mettons de l'importance sur la bonne posture ou l'atteinte d'un objectif. Nous invitons donc le stress à faire partie de notre cheminement.

Heureusement, nous adoptons le yoga pour éliminer le stress et retrouver le bien-être et la santé, mais c'est impossible de séparer notre état d'être quotidien de l'état dans lequel nous sommes lorsque nous pratiquons la présence attentive. Donc, nous devons pratiquer un état d'être pour remplacer les vieilles habitudes qui ne fonctionnent pas avec les nouvelles habitudes.

Nous devons modifier notre mentalité afin de passer à un mode rigide et tendu à un mode doux et fluide. Nous devons avoir confiance en nous-mêmes et croire que nous obtiendrons encore plus de résultats en étant fidèles au processus, en nous concentrant sur le mouvement naturel et en étant en alignement avec nous-mêmes, plutôt que de lutter pour vivre. C'est un changement important dans notre façon d'être et lorsque nous avons le courage de jeter un coup d'œil sur la façon dont nous vivons, nous avons une occasion importante de cultiver une meilleure façon de vivre.

Ce n'est pas important de devenir un adepte du yoga. L'importance est de devenir une meilleure personne. Lorsque vous abandonnez l'objectif de parfaire une posture pour vous concentrer sur vous-même, vous réaliserez plus de choses avec grâce et aisance. Vous éliminerez le stress qui cause autant de problèmes et vous vous sentirez très bien.

Vous détenez tout ce dont vous avez besoin à l'intérieur de vous-même. Tout ce dont vous avez besoin se trouve dans votre for intérieur, en attente d'être découvert.

ACTIVITÉS

Le rapport corps-respiration

La respiration est à la base de la façon dont nous vivons. Lorsque nous sommes relaxés, nous respirons plus profondément, notre corps est plus souple et notre esprit est calme. Lorsque nous sommes stressés, notre respiration est courte et rapide, notre corps est rigide et notre esprit est surmené. Voici quelques méthodes pour visualiser le rapport corps-respiration de Strala avec les enfants. Ce rapport est la base de tous les mouvements Strala :

Haut et bas

Demandez aux enfants de s'étendre sur le plancher et de fermer les yeux. Demandez-leur de mettre les mains sur leur estomac (ventre). Surveillez comment leur ventre se gonfle et dégonfle lorsqu'ils respirent. Alors que les enfants se concentrent sur leur respiration, l'entraîneur peut dire les choses suivantes :

- Chaque respiration ouvre une porte. Chaque expiration vous fait franchir cette porte.
- Chaque inspiration crée un espace. Chaque expiration vous amène dans cet espace.
- Chaque inspiration fait le plein. Chaque expiration vous relaxe.
- Chaque inspiration vous soulève et fait le travail pour vous. Chaque expiration vous relaxe.
- Répétez.



Lever le bras droit/abaisser le bras gauche

Demandez aux enfants de s'étendre sur le plancher ou de s'asseoir. Demandez-leur de mettre les mains sur leur estomac (ventre).

- Levez le bras droit au-dessus de la tête. Abaissez le bras droit et replacez-le sur l'estomac.
- Levez le bras gauche au-dessus de la tête. Abaissez le bras gauche et replacez-le sur l'estomac.
- Levez les deux bras au-dessus de la tête. Abaissez les deux bras et replacez-les sur l'estomac.

Effectuez l'activité à nouveau, mais en vous concentrant sur la respiration tout au long du mouvement. Demandez aux enfants de fermer les yeux et de placer les mains sur leur estomac. Les enfants doivent se concentrer sur le gonflement/dégonflement de leur ventre.

- Inspirez profondément par le nez et levez le bras droit au-dessus de la tête. Expirez par la bouche et abaissez (ou détendez) le bras droit et replacez-le sur l'estomac.
- Inspirez profondément par le nez et levez le bras gauche au-dessus de la tête. Expirez par la bouche et abaissez (ou détendez) le bras gauche et replacez-le sur l'estomac.
- Inspirez profondément par le nez et levez les deux bras au-dessus de la tête. Expirez par la bouche et abaissez (ou détendez) les deux bras et replacez-les sur l'estomac.



Expérience de mouvement aisé

Cette activité montre aux enfants comment leur corps bouge lorsqu'il est tendu et lorsqu'il se déplace aisément. Lorsque le corps est tendu, le mouvement est difficile, ce qui peut occasionner du stress. La frustration peut s'accumuler et mener à de l'anxiété et une augmentation du stress.

- Contractez votre corps et tous vos muscles. Serrez les poings et fronchez vos sourcils.
- Gardez votre corps contracté tout en marchant autour de la salle. Avez-vous la sensation d'être un robot? Est-ce une sensation agréable? Est-ce difficile de vous déplacer?
- Maintenant, détendez-vous et secouez votre corps.
- Inspirez profondément et levez vos bras au-dessus de votre tête. Expirez lentement et abaissez vos bras le long de votre corps.

- Prenez quelques autres respirations profondes. Maintenant, tentez de marcher autour de la salle. Comment votre corps se sent-il? Vous déplacez-vous plus aisément que lorsque vous aviez la sensation d'être un robot? Demandez aux enfants comment ils se sentent et permettez-leur d'exprimer ce qu'ils ressentent.

Mouvement naturel

Le mouvement naturel est basé sur l'assouplissement, le soutien et le flot des mouvements. Il se concentre sur l'assouplissement des joints et des muscles lorsque nous bougeons et lorsque nous commençons un mouvement à partir de la partie centrale de notre corps, de nos hanches et de notre ventre, le tout afin de nous fournir le soutien nécessaire. Le mouvement naturel nous aide à bouger de manière plus efficace avec le moins d'effort. Il nous aide aussi à effectuer chaque mouvement facilement et de façon plaisante. Commencez en demandant aux enfants BOKS d'effectuer chaque mouvement de yoga individuellement. Lorsqu'ils seront familiarisés avec toutes les postures, regroupez les postures pour que les enfants les effectuent de façon souple et continue. Souvenez-vous : la posture n'est pas importante. La respiration d'un mouvement à l'autre ainsi que l'assouplissement des muscles et des joints sont les choses qui comptent. Vous pouvez voir Tara effectuer ces mouvements continus en cliquant

<https://www.youtube.com/watch?v=F8q1EbR3ucM>



Essai de torsion

Demandez aux enfants de se tenir debout avec leurs bras le long du corps.

- Sans bouger les jambes, tourner le torse (estomac, dos et épaules) de la gauche vers la droite.
- Gardez les bras bien détendus lors de la rotation du torse.
- Observez le soulèvement de vos bras causé par le mouvement de votre torse.
- Répéter 3 fois.

Les pouces sur le cœur

Demandez aux enfants de s'asseoir sur le plancher en croisant les jambes. Les mains doivent être placées sur les côtés du corps.

- Inspirez profondément et levez les bras en joignant les mains.
- Expirez en plaçant les pouces sur le cœur.
- En gardant les pouces sur le cœur, respirez profondément par le nez. Expirez lentement par la bouche. Répétez 3 fois.



Pencher le torse de côté

Demandez aux enfants de s'asseoir sur le plancher en croisant les jambes. Les mains doivent être placées sur les côtés du corps.

- En gardant le corps souple et détendu, respirez profondément et penchez votre torse vers la droite tout en pressant sur le sol avec votre bras et avant-bras droit.
- Étendez le bras opposé vers le ciel et gardez la posture le temps de quelques grandes respirations.
- Expirez profondément et ramenez votre torse au centre. Refaites le mouvement sur le côté gauche.
- Répétez 1 fois.



Avant et arrière

Demandez aux enfants de s'asseoir sur le plancher en croisant les jambes. Les mains doivent être placées sur les côtés du corps.

- Inspirez profondément et faites marcher vos mains sur le sol vers l'avant.
- Permettez à votre tête de se détendre. Balancez-vous doucement de l'avant vers l'arrière et respirez profondément.
- Expirez profondément et faites marcher vos mains vers vous.
- Inspirez profondément et placez le bout de vos doigts derrière vous. Levez votre siège du sol.
- Inclinez votre tête vers l'arrière et respirez profondément.
- Expirez et remettez votre siège au sol en position assise.
- Répétez 3 fois.



Levé

Demandez aux enfants de se tenir debout avec leurs bras le long du corps.

- Inspirez profondément et levez vos bras au-dessus de votre tête.
- Expirez et ramenez vos bras sur les côtés de votre corps. Pliez vos genoux et abaissez vos hanches.
- Inspirez profondément et levez vos bras au-dessus de votre tête.
- Expirez et détendez vos bras en les rabaisant et en les plaçant le long de votre corps. Gardez les genoux pliés et les hanches abaissées.
- Répétez 2 fois.



La posture du guerrier 2

Demandez aux enfants de placer les pieds à une distance supérieure à la largeur des épaules.

- Gardez le talon arrière (jambe gauche) au sol et légèrement tourné vers le pied droit. Faites un grand pas vers la droite. Inspirez profondément.
- Expirez et abaissez vos hanches jusqu'à ce que votre genou droit soit au-dessus de votre pied avant. Étendez les bras jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol et tournez la tête vers votre bras droit.
- Inspirez profondément et relevez-vous – les bras au-dessus de la tête, les hanches en position de départ ou neutre, les jambes droites et la tête vers l'avant.
- Expirez et abaissez vos hanches jusqu'à ce que votre genou gauche soit au-dessus de votre pied avant. Étendez les bras jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol et tournez la tête vers votre bras gauche.
- Répétez 2 fois.



Posture de l'arbre

Demandez aux enfants de se tenir debout avec les bras le long du corps.

- Inspirez profondément et penchez le corps vers la gauche. Soulevez votre jambe droite et placez votre main droite sur votre jambe tout en tirant légèrement vers votre poitrine. Expirez pour relaxer et remettez votre pied droit sur le sol.
- Inspirez profondément et penchez le corps vers la droite. Soulevez votre jambe gauche et placez votre main gauche sur votre jambe tout en tirant légèrement vers votre poitrine. Expirez pour relaxer et remettez votre pied gauche sur le sol.
- Répétez.
- Inspirez profondément et inclinez votre corps vers la droite. Soulevez votre jambe gauche et placez votre pied gauche sur la partie intérieure de votre cuisse ou



mollet (pas sur le genou) droit. Gardez la posture. Tentez de relaxer et d'expirer tout en gardant la posture.

- Inspirez profondément et levez les bras au-dessus de la tête. Oscillez comme un arbre tout en tentant de garder votre équilibre. Expirez pour relaxer et abaissez votre jambe et vos bras.
- Inspirez profondément et inclinez votre corps vers la gauche. Soulevez votre jambe droite et placez votre pied droit sur la partie intérieure de votre cuisse ou mollet (pas sur le genou) gauche. Gardez la posture. Tentez de relaxer et d'expirer tout en gardant la posture.
- Inspirez profondément et levez les bras au-dessus de la tête. Oscillez comme un arbre tout en tentant de garder votre équilibre. Expirez pour relaxer et abaissez votre jambe et vos bras.



Posture de l'arbre avec partenaire

Demandez aux enfants de se tenir debout avec un partenaire (en gardant un petit espace entre les épaules). Les partenaires doivent se tenir par la main (main droite du partenaire 1 et main gauche du partenaire 2).

- Les partenaires doivent inspirer profondément et lever leurs mains au-dessus de leurs têtes. Expirez.
- Le partenaire 1 inspire profondément et soulève sa jambe gauche tout en plaçant son pied gauche sur la partie intérieure de la cuisse ou du mollet (pas sur le genou) et il doit garder la posture. Le partenaire expire pour relaxer et il remet le pied au sol.
- Le partenaire 2 inspire profondément et soulève sa jambe droite tout en plaçant son pied droit sur la partie intérieure de la cuisse ou du mollet (pas sur le genou) gauche et il doit garder la posture. Le partenaire expire pour relaxer et il remet le pied au sol.
- Les deux partenaires effectuent le mouvement en même temps.
- Posez un défi aux enfants en leur demandant de garder la position le plus longtemps possible.
- Répétez.



La posture du danseur avec partenaire

Demandez à chaque enfant de se tenir debout devant leur partenaire.

- Les partenaires doivent se tenir la main (le partenaire 1 utilise la main droite et le partenaire 2 utilise la main gauche).
- Le partenaire 1 inspire profondément et incline légèrement le corps vers l'avant (sur le pied droit) tout en étendant la main gauche vers l'arrière pour saisir sa cheville gauche.
- Le partenaire 1 tire légèrement sur leur cheville gauche pour la soulever et la rapprocher de son fessier.
- Le partenaire expire et replace sa jambe sur le sol.
- Le partenaire 2 inspire profondément et incline le corps légèrement vers l'avant sur le pied gauche tout en étendant la main droite vers l'arrière pour saisir sa cheville droite.
- Le partenaire 2 tire légèrement sur sa cheville droite pour la soulever et la rapprocher de son fessier.
- Le partenaire expire et replace sa jambe sur le sol.
- Les partenaires effectuent ensuite le mouvement en même temps.
- Répétez.



Posture de la chaise

Demandez aux enfants de se tenir debout avec les bras le long du corps.

- Assouplissez (repliez) les genoux et abaissez vos hanches.
- Inspirez profondément et redressez votre torse (tronc) en levant les bras au-dessus de votre tête. Expirez et revenez en position debout.
- Répétez 3 fois.



Posture de la chaise en torsion

Demandez aux enfants de se tenir debout avec les bras le long du corps.

- Commencez avec la posture de la chaise (voir ci-haut).
- Joignez les mains avec les coudes pointés vers l'extérieur.
- Inspirez profondément et tournez le torse vers la gauche en plaçant le coude droit sur la cuisse gauche.
- Expirez et retournez à la posture de la chaise.
- Répétez pour le côté droit.
- Répétez 3 fois.



La posture de l'enfant

Demandez aux enfants de se mettre à quatre pattes (les pieds et les mains sur le sol).

- Rabaissez les hanches jusqu'à ce qu'elles reposent sur les talons.
- Étendez les bras vers l'avant et placez les paumes contre le sol.
- Gardez la posture et relaxez. Respirez.



Autres activités de présence attentive

L'écoute active

Les enfants peuvent pratiquer la présence attentive en se concentrant sur un son qui résonne. Vous pouvez utiliser une cloche, un carillon ou une appli de présence attentive pour votre téléphone intelligent. L'idée est que les enfants se concentrent sur le son et rien d'autre autour d'eux. Demandez aux enfants de fermer les yeux et d'être à l'écoute de tous les sons autour d'eux (les sons provenant de l'extérieur, la respiration des gens autour d'eux, etc.). Demandez-leur ensuite de se concentrer seulement sur le bruit que vous ferez. Demandez aux enfants de lever la main lorsqu'ils n'entendent plus le bruit. Lancez-leur le défi d'être à l'écoute plus longtemps que la première tentative.

L'activité de gratitude

La gratitude est la reconnaissance des bonnes choses de la vie et elle est souvent associée à un degré plus élevé de bonheur. Demandez aux enfants BOKS d'énumérer les choses pour lesquelles ils sont reconnaissants. Gardez le ton amusant et vous pouvez même écrire ces choses sur un grand tableau affiché dans votre aire d'exercice. Souvenez-vous : la reconnaissance peut être pour n'importe quoi comme « je suis reconnaissant pour mes parents » ou « je suis reconnaissant pour mes enseignants ». D'autres exemples incluent « je suis reconnaissant pour la pomme que j'ai mangée hier » ou « je suis reconnaissant pour la marche avec mes amis hier ». À titre d'instructeur, donnez quelques exemples pour aider les enfants à exprimer leur propre reconnaissance.

La joie BOKS

Amenez une boîte ou un bocal à la séance BOKS. Chaque jour, demandez aux enfants de citer une chose qui les fait sourire. Écrivez cette chose sur un morceau de papier (vous pouvez demander à l'enfant BOKS de la semaine ou à un autre enfant de le faire) et mettez-le dans la boîte ou le bocal. À la fin de la session, faites le décompte du nombre de sourires dans la boîte ou le bocal.

