

## **Le câlin koala**



Pour faciliter le retour à la maison, et renouer le lien entre vous et votre enfant, nous vous proposons d'essayer cet exercice de synchronisation.

### **Déroulement :**

Votre enfant est dans vos bras, et vous l'enveloppez complètement. Ce contact facilite la synchronisation de la respiration entre vous.

Celle-ci se doit d'être de plus en plus calme et profonde.

Les tensions des corps se relâchent, ce temps de tendresse se savoure.

### **Intérêt pour l'enfant et le parent :**

Renouer physiquement le lien entre vous afin d'aborder le plus sereinement possible les retrouvailles.