

# Tuto : Créé ta Bouteille de retour au calme

Pour un retour au calme en douceur

Retrouve toute la thématique sur les émotions [ici](#)

Créé ta bouteille de Retour au calme pour apaiser les émotions, faire le vide dans ton esprit, et retrouver ton calme ! Observe les petits objets bouger lentement...

Utilisée dans la pédagogie Montessori, cette bouteille aide les enfants à se reconnecter avec eux-mêmes.

Les adultes aussi peuvent s'en servir !

**Zen attitude garantie ♥**

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

-☐ Sa créativité

-☐ Son calme

-> Le lâcher prise

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Clique sur l'image pour visionner la vidéo et abonne toi à ma chaîne pour recevoir les prochaines vidéo en exclusivité ☺



Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,  
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

**Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !**

**Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥**

**Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !**

**Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐**

**Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : [laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir ☺**