

# Les meilleures ressources d'activités physiques & méditatives



## Pour méditer

- [Petit Bambou](#) a ouvert en accès libre tout son programme « sourire et anxiété » alors téléchargez l'app. [Son programme de méditation pour enfants](#) est également en accès libre.
- [Calme et attentif comme une grenouille](#) (l'ouvrage de référence pour la méditation pour les petits) offre des ressources gratuites à télécharger.
- Sur sa [chaîne Youtube Pascale Picavet](#) propose de chouettes moments de méditation / relaxation guidée pour les enfants.
- [Un amour au naturel](#) offre plein d'audios relaxants pour les enfants.

## Pour garder la forme

- Lucie Woodward va proposer plusieurs fois par semaine [des lives sur Youtube](#) avec des séances de sport Parents/enfants de 30 à 40 minutes. [Suivez-la sur Instagram](#) pour ne rien rater.
- Steve, un prof d'EPS s'est lancé dans une série de vidéo quotidienne : chaque jour vous aurez un moment de sport à partager. [Foncez sur sa chaîne Youtube.](#)
- [Pause active Wixx](#) offrent plusieurs vidéos de danses géniales très drôles, dynamiques et simples à suivre.

## Pour faire du yoga

- [Downdogapp](#) est gratuit jusqu'au premier juillet – vous y trouverez des exercices de Yoga et des routines sportives (plutôt pour pré-ado et les plus grands).
- [Un jour un jeu](#) propose des cartes de yoga tip top.
- [Cette super vidéo](#) présente un exercice de Yoga pour les enfants.