

Bricolages

Dragon cracheur de feu

Matériel :

- Un verre en carton ou en styromousse
- Des serpentins
- Des ciseaux
- Des yeux en plastique (il est préférable d'utiliser des yeux adhésifs)
- Des marqueurs
- Du ruban adhésif
- Facultatif : des cure-pipes

Directives :

Découpe le fond du verre.

Colorie l'extérieur du verre et décore-le pour lui donner l'apparence d'un dragon en utilisant des yeux en plastique, des cure-pipes et des marqueurs.

Coupe les serpentins pour créer de 6 à 10 sections de 30 cm.

À l'aide du ruban adhésif, colle chaque section de serpentins à l'intérieur (au fond) du verre.

Utilisation :

Prends une grande inspiration (en comptant jusqu'à 3) par le nez, puis expire en poussant l'air vers le fond du verre pour que le dragon « crache du feu ».

Le dragon est un outil amusant qui te permet de t'exercer à respirer profondément lorsque tu vis du stress.

N'oublie pas : prendre une grande inspiration est une façon très facile de te détendre et de te concentrer.

