Règles du **jeu**









Faire avancer Zenda jusqu'au temple en répondant à des questions et en réalisant des « défis zen » pour représente le stress.

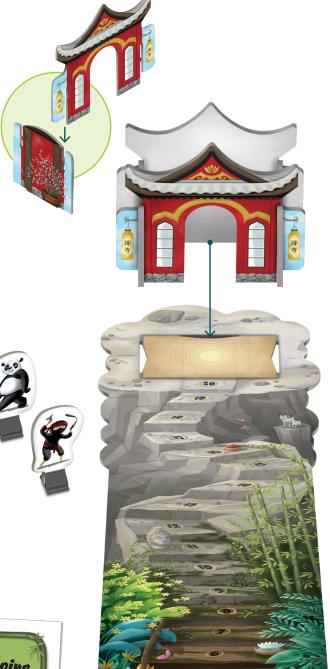
Préparation

- 1. Un joueur prend les morceaux du plateau de jeu et ceux du temple et les assemble comme indiqué à droite.
- 2. Un autre joueur forme deux piles de cartes, l'une avec les cartes-zen et l'autre avec les cartes-déplacements (les types de cartes sont illustrés à la page suivante). Il brasse les cartes de chacune des piles et pose celles-ci, faces cachées, près du plateau de jeu.
- 3. L'adulte prend les cartes-questions et choisit de conserver ou de retirer les cartes de niveau 2 (voir le tableau cidessous). Ces cartes sont identifiées par le chiffre 2.

Âge	Niveau suggéré
7 à 9 ans	1
10 à 14 ans	1 et 2

- 4. Il forme une pile avec les cartes-questions mélangées et la place, face vers le haut (réponse cachée), près des autres piles.
- 5. Un joueur place le pion-panda (Zenda) et le pion-ninja sur la case 1.
- 6. L'adulte lit à haute voix la première partie du message du sensei aux joueurs.







Déroulement

- 1. Le joueur le plus zen commence la partie. Il prend une carte de la couleur du cercle de la case où se trouve le pion-panda (une carte-question) et la remet au joueur à sa gauche, qui lit la question à haute voix (certaines questions comprennent des choix de réponse au verso). Le joueur y répond et l'autre joueur valide la réponse en retournant la carte, puis place celle-ci de côté.
- 2. Le joueur retourne une carte-déplacement et avance le pion du personnage qui y est illustré du nombre de cases indiqué sur la carte (même s'il n'a pas donné la bonne réponse à la question). Il place la carte de côté et son tour se termine.
- 3. Le joueur suivant, dans le sens horaire, prend à son tour une carte de la couleur du cercle de la case où se trouve le pion-panda. S'il s'agit d'une carte-question (cercle vert), il procède comme le joueur avant lui. S'il s'agit d'une carte-zen (cercle jaune), le joueur lit à haute voix et réalise le défi qui y est indiqué, puis il place la carte de côté, face cachée¹. Il retourne une carte-déplacement, avance le pion du personnage qui y est illustré du nombre de cases indiqué sur la carte puis place celle-ci de côté.

Note: Le joueur doit regarder la case où se trouve le pion-panda pour connaître le type de carte à retourner. Il ne se préoccupe pas de la case sur laquelle se trouve le pion-ninja.

- 4. La partie se poursuit ainsi jusqu'à ce que l'un des deux pions arrive à l'intérieur du temple². S'il s'agit du pion-panda, les joueurs remportent la partie. S'il s'agit du pion-ninja, les joueurs perdent la partie et doivent compléter un ultime «défi zen»: à tour de rôle, en commençant par le plus jeune, chaque joueur doit se remémorer, parmi les carteszen qui ont été prises durant la partie, le ou les exercices qu'il aimerait ajouter à son «coffre à outils» personnel.
- **5.** Pour conclure la partie, l'adulte lit à haute voix la deuxième partie du message du sensei aux joueurs.
 - Les explications qui accompagnent les «défis zen» sont semblables d'une carte à l'autre. Le joueur peut donc choisir de les lire ou non, selon sa compréhension du lien entre le défi à réaliser et la diminution du stress.

Case

2. Il n'est pas nécessaire que la carte-déplacement indique le nombre de cases exactes séparant le pion de l'intérieur du temple pour terminer la partie.

