

Séance de yoga 1

Je me mets debout

Je colle mes pieds au sol

Je souffle fort 3 fois

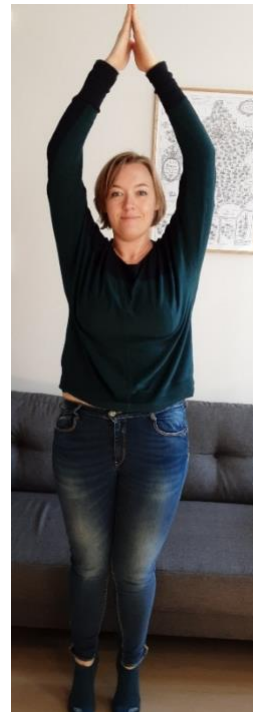


Exercice 1 : Je fais des statues ... je compte jusqu'à 5 sans bouger !

L'arbre



Debout sur la pointe des pieds,
les mains jointes au-dessus de la tête
« Fais ton corps tout dur comme le tronc d'arbre »



L'étoile



Sur la pointe des pieds, jambes et bras écartés
« les bras tendus vers le ciel pour attraper les étoiles »



Le flamant rose

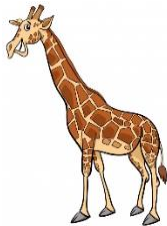


« Je me tiens sur une patte comme un flamant rose ! »

Je regarde devant moi.



La girafe



Une jambe devant, une jambe derrière,

Les mains jointes au-dessus de la tête

« Avec mes bras, je fais le long cou de la girafe »



Exercice 2 : Je Respire avec le petit ballon !

Je souffle sur le ballon pour le gonfler 1 fois 2 fois 3 fois.....et Poum !

Il explose tout doucement !

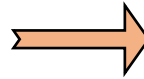
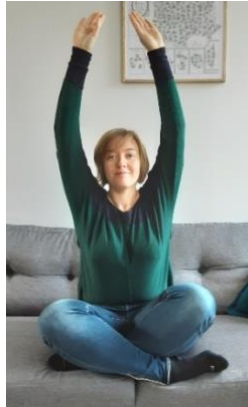
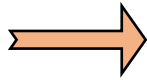


Je recommence plusieurs fois Ca m'aide à me calmer.

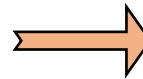
Exercice 3 : Je bouge tout doucement !



L'oiseau : Mes bras deviennent des ailes d'oiseau. Je les lève doucement, puis je les descend en soufflant ... comme si je volais.



Le soleil : J'imagine que je mets de la peinture sur mes mains...et je dessine doucement un grand soleil devant moi. Je grandis mes bras et mon dos.



Le repos du petit yogi ...

Je m'allonge et écoute une musique douce...je peux faire rouler une balle sur mon ventre ou demander à maman ou papa de faire rouler une balle sur mon dos

