

Séance de yoga 2

Je me mets debout

Je colle mes pieds au sol

Je souffle fort 3 fois



Exercice 1 : Je grandis et m'ouvre comme une fleur

La fleur



Je suis en boule, la tête rentrée comme une petite graine.

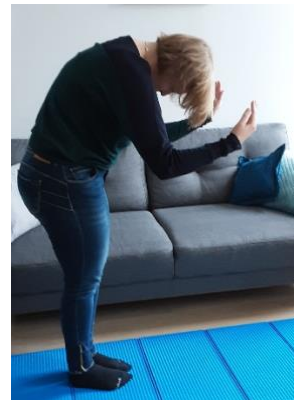
C'est le matin. Le jardinier (papa, maman...) met de l'eau sur la graine...voilà qu'elle pousse !

Je déroule mon dos et grandis doucement.

Debout, je déploie mes pétales comme une fleur qui s'ouvre, en grandissant mon dos et mes bras.

C'est le soir. En soufflant, je baisse mes bras et enroule mon dos pour redevenir une petite graine.

Je fais 3 fois l'exercice.....tout doucement.



Exercice 2 : Je souffle sur les bougies

Les bougies



Mes 10 doigts sont comme des petites bougies.

Je souffle doucement sur chaque doigt pour éteindre la bougie.

Je peux compter jusqu'à 3 dans ma tête lorsque je souffle sur chaque bougie.

Pour varier : Je peux jouer avec maman, papa ou mes frères et sœurs en soufflant sur leurs petites bougies. Ils peuvent souffler sur les miennes.



Exercice 3 : je fais naviguer le bateau en papier

Le bateau en papier



Avec un adulte, je fabrique un bateau en pliant une feuille de papier.

Je m'allonge et je pose le bateau sur mon ventre.

Je respire doucement pour faire bouger le bateau comme sur la mer !

Si je n'ai pas de bateau en papier,
je peux bercer un doudou sur mon ventre....



Exercice 4 : le petit bateau se laisse bercer par les vagues...

Le bateau



Je m'allonge sur mon tapis ou sur mon lit.

J'attrape mes genoux avec mes mains.

Ma tête est posée au sol.

Je me balance doucement sur les côtés...comme un bateau sur les vagues.

Je souffle. Je peux fermer les yeux.



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

