



# LE CHAT ( Fortifier son dos )

**1** Assieds toi sur tes genoux  
Ton dos est droit  
Inspire lentement  
Expire lentement



**2** Mets toi à 4 pattes  
Ton dos est droit  
Leve la tête vers le ciel  
Inspire lentement  
Expire lentement



**3** Assieds toi sur tes genoux

Lève tes bras  
Inspire lentement  
Expire lentement



**4** A 4 pattes

Fais le dos rond et rentre la tête  
Redresse toi  
Et assieds toi sur tes genoux



## Détente – bricolage – Fabrique un chat

Ton yoga terminé tu peux réaliser un chat en carton

- Matériel :**
- un rouleau en papier
  - de la peinture de ton choix
  - Deux bandes de papiers ( peintes en gris) pour les moustaches
  - Deux petits cercles de papier blanc ou jaune pour les yeux
  - un feutre noir
  - de la colle
  - Une bande de tissus de 11 CM pour la queue



1/Pose ton rouleau à la verticale sur la table- Pose le doigt sur le haut du rouleau et écrase le haut à 2 cm de bord- Fais de même de l'autre côté pour former les oreilles du chat

3/Peinds ton rouleau de la couleur de ton choix

2/Découpe des bandes de papier peintes en gris de 10 cm pour former les MOUSTACHES

3/ Découpe deux petits cercles dans du papier blanc ou jaune pour les yeux

4/ Colle les yeux et les moustaches

5/ Découpe la bande de tissus gris de 11 cm pour réaliser la queue et colle la sur le carton

Ton chat est terminé Bravo !!!

