



# Fiche L'ABEILLE ( Se calmer )

**1** Assieds toi par terre sur un tapis ( si tu en as un )

Jambes en tailleurs - Mains jointes

L'abeille est au repos

Inspire doucement par le nez - et expire tranquillement par le nez

Fais le 6 FOIS 3 INSPIRATIONS ET 3 EXPIRATIONS

Tu peux fermer les yeux pour mieux respire



**2** Croise tes mains derrière ta nuque

Inspire doucement par le nez et expire tranquillement par le nez

Fais le 4FOIS 2 INSPIRATIONS ET 2 EXPIRATIONS

Tu peux fermer les yeux pour mieux respirer



### 3- Inspire profondément

Puis expire en penchant la tête  
en direction de ton genou droit  
Redresse toi LENTEMENT en position 2  
PUIS respire normalement



### 4- Inspire profondément

Puis expire en Penchant la tête  
en direction de ton genou gauche  
Redresse toi LENTEMENT en position 2  
PUIS respire normalement



## Détente – bricolage – fabrique une abeille

Ton yoga terminé tu peux réaliser une abeille en carton

- Matériel :**
- un rouleau en papier
  - de la peinture jaune
  - Deux bandes de papiers ( peintes en noire)
  - du papier blanc pour les ailes
  - un feutre noir
  - un feutre rouge
  - deux bandes noire de 5 cm pour les antennes
  - Un cercle de papier jaune pour la tête
  - de la colle



### Fabrication

1/ Peins ton rouleau en jaune

2/ Découpe des bandes de papier noir de 5 cm pour former les 'antennes

3/ Découpe deux bandes de papier noir de 2 cm de large et 10 cm de long pour les rayures ( ajuste en fonction de ton rouleau)

4/ Dessine un rond pour la tête dans le papier jaune - et découpe le ( fais toi aider )

5/ Dessine les yeux en noir et la bouche en rouge sur le rond découpé comme sur la photo

6/ Dessine deux belles ailes dans le papier blanc

7/ Colle maintenant les ailes au dos du rouleau

8/ Colle les antennes sur la tête

9/ Et enfin colle la tête sur le rouleau jaune et noir

Ton abeille est terminée bravo !!!!! Tutoriel en vidéo