



Le papillon (Se concentrer)

1 Assieds- toi en tailleur

Mets tes mains sur ton ventre

Ferme tes yeux

Inspire lentement

Expire lentement



2 Prends appui sur ta main droite et

soulèves le fessier gauche

Inspire – expire

Prends appui sur ta main gauche

Soulève le fessier droit

Inspire – expire



3 Reviens en position de départ



4 Mets tes mains sur tes genoux
Monte tes genoux- Puis descend tes genoux
Recommence ce mouvement plusieurs fois (6)



5 Reviens en position de départ
Ferme tes yeux
Inspire et expire



Détente bricolage – le papillon

Ton yoga terminé tu peux réaliser un papillon en carton

- Matériel :**
- Un rouleau en papier
 - De la peinture de ton choix
 - Du papier de la couleur de ton choix
 - Deux bandes de papiers de la couleur de ton choix de 1 cm de long et 1 cm de large
 - Des feutres de couleurs
 - De la colle



Fabrication

- 1/ Peins ton rouleau de la couleur de ton choix
- 2/ Découpe deux formes ovales dans tes bandes de papier pour les ailes
- 3/ Colle les ailes sur ton rouleau
- 4/ Découpe et colle les deux bandes de papiers sur le rouleau pour les antennes
- 5/ Décore ton rouleau en dessinant les yeux , le nez et la bouche de ton papillon

Ton papillon est terminé .Bravo !