

Yoga

Voici des postures simples qui existent pour les enfants de tout âge afin de **canaliser son énergie** :

Le chat

à 4 pattes, l'enfant bombe et rentre le dos tout doucement



L'arbre

la jambe d'appui tendue, le pied de l'autre jambe touche le genou, pour ajouter de la difficulté, demandez à votre enfant de joindre ses mains au-dessus de sa tête. On reste aussi longtemps que l'on peut.

POSTURE DE L'ARBRE



La chandelle

Dos et bras au sol, l'enfant cherche à toucher le plafond avec ses pieds, avec le dos le plus droit possible

POSTURE DE LA CHANDELLE



L'escargot

pour finir la séance de Yoga en douceur, l'enfant se met genoux au sol, en boule et les bras le long du corps, quelques dizaines de secondes suffiront pour revenir au calme

POSTURE DE L'ENFANT



La chaise

Dos au mur : on fait comme si on avait une chaise imaginaire en veillant à faire un angle droit avec ses jambes.
On reste aussi longtemps que l'on peut.
Assis au sol : jambes allongées, dos bien droit. On reste aussi longtemps que l'on peut.

