



# Yoga

## Le chien tête en bas



### MATÉRIEL

- des vêtements confortables
- 1 tapis ou 1 couverture

### Étape 1

Tu te mets à quatre pattes comme un petit chien. Tes poignets sont dans l'alignement de tes épaules et les genoux dans l'alignement des hanches. Tu regardes par terre.



### Étape 2

Tu inspires par le nez, puis tu soulèves tes genoux, tu montes tes fesses et tu baisses ta tête. Tu essaies de tendre tes jambes en amenant les talons vers le sol. Tu es dans la position du chien qui s'étire !



### Étape 3

Après quelques respirations par le nez, tu reviens à quatre pattes en redescendant doucement sur tes genoux.

### L'ÉCOLE DES PARENTS

Les exercices corporels aident l'enfant à découvrir les capacités et les limites de son corps, à canaliser son énergie et à améliorer sa concentration.