



## SALUT, LE SOLEIL !

Pour bien commencer la journée, on s'étire avec cette version allégée de la célèbre salutation au soleil.

**1** Debout, les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.

**2** Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.



**3** Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.

**4** En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.



**5** Tu montes les fesses vers le haut, pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire...

**6** D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.



**7** Tu baisses la tête en soufflant. Puis, en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant ta tête.

**8** Une fois debout, tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu sèves le soleil pour bien commencer la journée.



### Petit yoga

## Le chat

Aujourd'hui, je t'invite à faire le chat, un exercice rigolo qui te fortifie le dos. Regarde-moi, tu es prêt(e) ? C'est parti !

**1** Pour te préparer à la posture du chat, assieds-toi sur tes genoux.



**2** Ensuite, mets-toi à 4 pattes, avec le dos bien plat. Ouvre grand les yeux, et regarde droit devant toi.



**3** Puis creuse ton dos. Ta tête et tes yeux regardent vers le ciel. Tiens, un oiseau vole tout là-haut !



**4** Les yeux toujours levés vers le ciel, tu ouvres grand la bouche comme pour attraper l'oiseau...



**5** Bien assis(e) sur tes genoux, tu montres tes griffes. Tu te prépares à sauter sur ta proie. Mais... voilà un chien qui vient !



**6** Tu reviens à quatre pattes et tu caches ta tête en faisant un gros dos tout rond ! Pour finir, assieds-toi à nouveau sur tes genoux pliés. Miaou !

