

# Le yoga

Ces séances de yoga vont permettre à votre enfant de développer sa concentration, mieux connaître son corps, canaliser son énergie, se détendre.

Nous vous proposons des postures d'animaux, à réaliser dans un esprit de jeu. Renouvelez ces petites séances plusieurs fois par semaine.

Pour mettre en place ces séances, vous avez besoin :

- De vêtements confortables
- D'un tapis ou d'une couverture

Namasté à tous !

# Le yoga

## La posture du chien

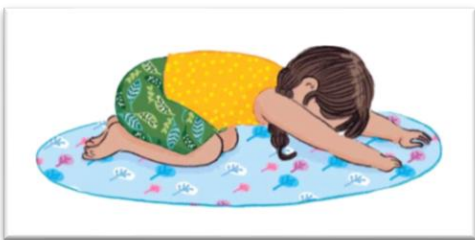


Cette position améliore le tonus, renforce les bras et les jambes, détend le dos et favorise la digestion.



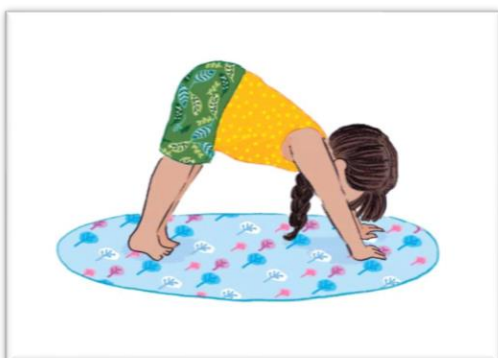
### Etape 1

Mets-toi à quatre pattes, les jambes légèrement écartées, les pieds allongés sur le sol, les bras, les cuisses à la verticale et le dos bien droit.



### Etape 2 :

Replie tes orteils sur le sol, puis en inspirant, tends tes jambes et tes bras. Lève tes fesses le plus haut possible en poussant sur les mains et les pieds. Garde la tête entre les bras et détends ton ventre. Respire doucement dans la position.



### Etape 3 :

Mets-toi ensuite à genoux, étire les bras devant toi et allonge ton buste pour détendre ton dos.

# Le yoga

## La posture de l'arbre



Cette posture développe la stabilité et l'équilibre de votre enfant tout en favorisant sa concentration.



### Etape 1

Mets-toi debout, le dos bien droit, les bras le long du corps. Tes pieds sont joints, et « bien ancrés » dans le sol.



### Etape 2 :

Lève et plie une jambe et place le pied sur la cheville de la jambe opposée.

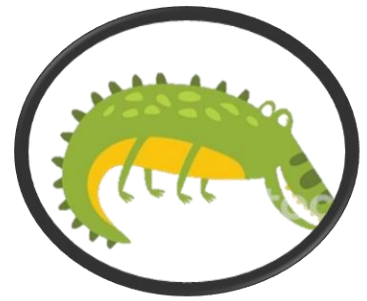


### Etape 3 :

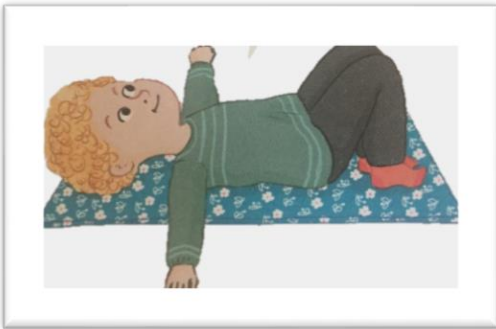
Place les bras au-dessus de la tête les mains jointes. Reste quelques minutes dans cette position en respirant lentement. Regarde un point fixe devant toi pour ne pas tomber. Puis recommence la posture avec l'autre jambe.

# Le yoga

## La posture du crocodile



Cette posture étire et renforce les muscles du dos et favorise l'apaisement de votre enfant.



### Etape 1 :

Allonge-toi sur le dos, écarte tes bras, la paume des mains vers le plafond. Tes jambes sont pliées, les pieds au sol vers les fesses.



### Etape 2 :

Inspire puis en soufflant bascule doucement les genoux d'un côté et tourne la tête de l'autre côté. Respire calmement puis reviens dans la position initiale et fais la même chose de l'autre côté.



### Etape 3 :

Tu peux alors ramener tes genoux sur la poitrine et les entourer avec tes bras pour te détendre.

# Le yoga

## La Poupée de chiffon

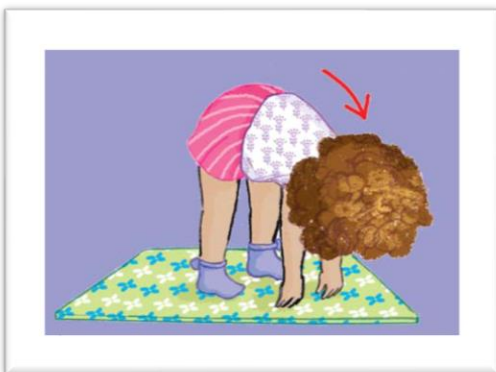


Cette position de yoga renforce les cuisses, assouplit la colonne vertébrale et détend les épaules. Elle améliore aussi la digestion, mais il ne faut pas la pratiquer juste après un repas !



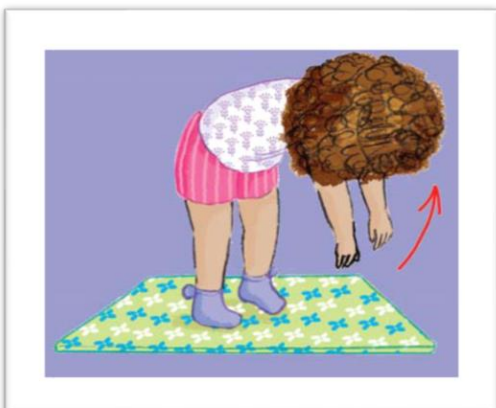
### Etape 1 :

Place toi debout, les pieds légèrement écartés, le dos bien droit, les bras détendus le long du corps, regarde devant toi et inspire par le nez.



### Etape 2 :

En soufflant, enroule doucement ta tête et tes épaules et amène les mains près du sol, sans modifier le bas de ton corps. Garde la tête détendue vers le bas et balance tout doucement tes bras et tes épaules de gauche à droite. Reste quelques secondes ainsi en laissant le dos, la tête, et les bras se détendre complètement, dans une respiration calme et naturelle.



### Etape 3 :

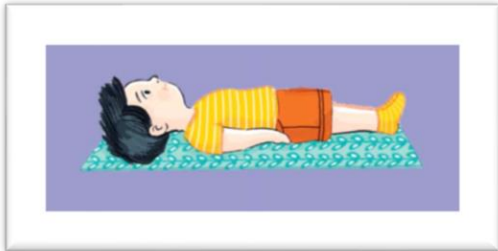
Plie les genoux et redresse lentement le dos pour revenir en position debout, relève la tête en dernier.

# Le yoga

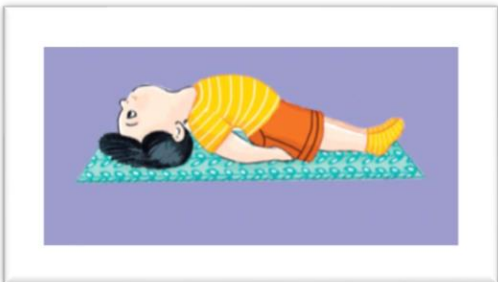


## La posture du poisson

Cette position de yoga étire toute la région dorsale et améliore la respiration par l'ouverture de la cage thoracique.



Etape 1 : Allonge-toi sur le tapis, les pieds joints, les bras rapprochés. Place tes mains sous les fesses, les paumes de mains à plat sur le sol.

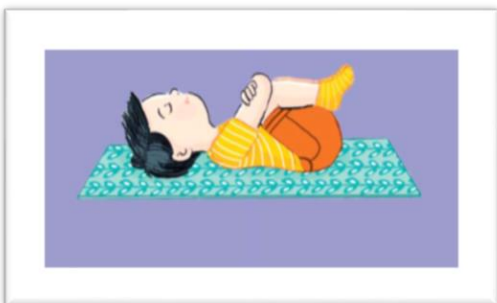


Etape 2 :

Ouvre la poitrine en te redressant comme si tu voulais t'asseoir.

Tire bien ton nombril vers l'avant, cambre le dos en prenant appui sur les coudes et les avant-bras.

Laisse doucement la tête glisser jusqu'à avoir le haut du crâne sur le sol.



Etape 3 :

Respire doucement dans cette position puis repars en sens inverse en prenant soin de revenir lentement.

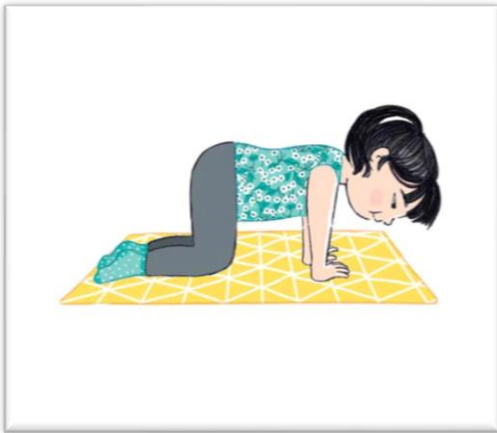
Tu peux alors ramener tes genoux sur la poitrine et les entourer avec tes bras pour te détendre.

# Le yoga



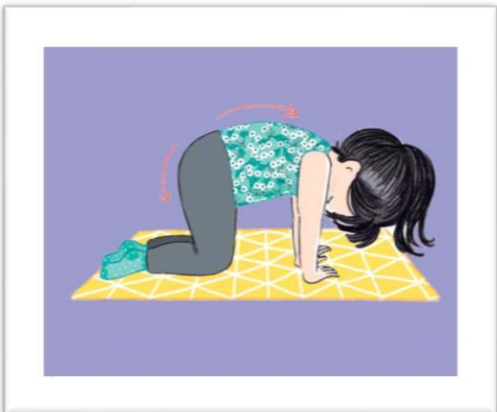
## La posture du chat

Cette position de yoga détend le corps. Elle est idéale pour retrouver son calme.



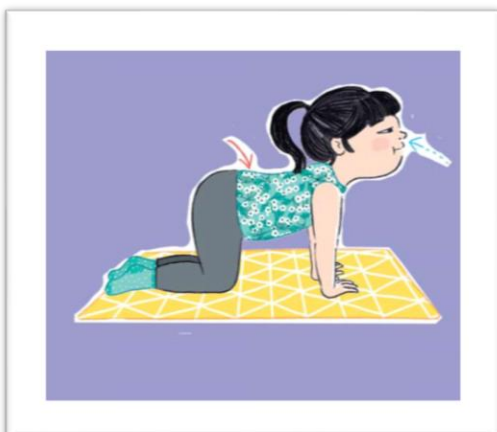
### Etape 1 :

Place-toi à quatre pattes, les jambes légèrement écartées et la pointe des pieds allongés sur le sol, les bras, les cuisses à la verticale et le dos bien allongé.



### Etape 2 :

Inspire par le nez en levant la tête et en creusant le dos autant que possible.



### Etape 3 :

Expire en baissant la tête entre les bras et en arrondissant le dos.  
Passe d'une position à l'autre plusieurs fois en respirant profondément.