

# Séance de yoga

10

## Quelques conseils pour une séance de yoga réussie :

- Pratiquez pieds nus sur une surface non glissante
- Porter des vêtements amples et confortables
- N'effectuez pas une séance de yoga immédiatement après le repas
- Faites les mouvements avec votre enfant afin qu'il puisse vous imiter
- Laissez votre enfant effectuer les mouvements à son rythme
- Ne forcez pas votre enfant à avoir une posture particulière



## Le papillon

Debout, ouvrez vos bras et imitez le battement d'ailes d'un papillon. Ensuite recommencer en vous dressant sur la pointe des pieds

## La chauve-souris

Debout, pieds écartés, levez les bras vers le haut. Puis, lentement, penchez vous vers l'avant en laissant vos bras vers le sol. Redressez-vous lentement pour revenir à votre position de départ.



## Le hibou

Asseyez-vous sur vos talons en gardant la colonne vertébrale bien droite et les yeux ouverts. Frottez les paumes de vos mains pour les réchauffer et posez-les sur vos yeux. Gardez-les ainsi jusqu'à ce qu'elles aient refroidies puis recommencez.



## Le renard

Asseyez-vous sur vos talons, redressez-vous sur les genoux en levant les bras au-dessus de la tête. Levez le menton et regardez vers le plafond.



## Le lapin



Asseyez-vous sur vos talons. Penchez-vous vers l'avant en fléchissant le buste sur vos cuisses et en posant votre front sur le sol.  
Vos bras sont étendus devant vous.  
Restez dans cette position et détendez-vous.

## L'ourson

Allongez-vous, ramenez les genoux sur votre poitrine en les bras le long de votre corps, levez les jambes et poussez sur vos talons.  
Repliez les genoux, puis répétez le mouvement.



## Le hérisson

Serrez les genoux contre votre poitrine, redressez la tête et le haut de votre buste en direction de vos genoux tout en rentrant le menton, puis allongez-vous sur le sol.



## L'abeille

Asseyez-vous, pliez les genoux et placez les pointes de pieds l'une contre l'autre. Gardez votre dos bien droit. Posez vos mains sur les genoux, fermez les yeux et inspirez par le nez. Fermez la bouche et expirez lentement en émettant le son « mmmmm ». Inspirez de nouveau puis recommencez plusieurs fois.



## Le cobra

Allongez-vous sur le ventre, une joue sur le sol, placez vos bras le long de votre corps. Posez les mains à plat juste à côté de la tête puis levez doucement la tête puis le menton. Poussez sur les bras afin qu'ils soient bien tendus. Allongez-vous de nouveau puis recommencez.

