



YOGA :

Bien dans son corps, bien dans sa tête !



Les GS-CP ont découvert une nouvelle activité : le **yoga**.

Ils ont appris plusieurs postures qui permettent de s'assouplir, se muscler, se calmer, ou encore améliorer son équilibre et sa concentration.



Le papillon



L'étoile



La tortue



Le balancier (par deux)



Le cobra



L'arbre



L'un des moments préférés des élèves, c'est lorsqu'à la fin de chaque séance, la maîtresse proposait un moment de relaxation avec de la musique toute douce.

Certains se sont presque endormis !

