



Le
YOGA
des
petits

L'oiseau



1

Tu te mets debout,
les bras le long du corps,
tu es un oiseau au repos.



2

Tu montes sur tes orteils
pour aller vers le soleil!
Tu écarter les bras,
attention, tu vas t'envoler!



3

Tu tends les bras vers l'arrière.
Tu avances le corps,
toujours sur la pointe des pieds.
Tu t'envoles, tu es un oiseau!

BÉNÉFICE
Cette posture renforce l'attention
au moment présent, amplifie
la capacité respiratoire, tonifie
tout le corps et évacue le stress.

