



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 l'envoies, 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.

le YOGA des petits

L'arbre dans le vent



1

Tu es debout comme un arbre bien planté, impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché, tes bras pendent, tout légers.



2

Le vent se met à souffler, souffler... Tes branches balancent d'un côté, elles balancent de l'autre côté.



3

Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais ton tronc, lui, reste bien planté.



4

Le vent commence à se calmer... Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant... Puis le vent recommence à souffler. Tu recommences trois fois.



BÉNÉFICE

La posture de l'arbre aide à se calmer, quand on est agité ou excité!