

Le
YOGA
des
petits

Le bûcheron



1

Tu te prépares à couper du bois.
Tu écarter les jambes,
tu joins tes mains...
Tu te sens fort comme un bûcheron.



2

Tu poses bien tes pieds sur la terre,
tu étires tes bras vers le ciel,
et en prenant une grande inspiration,
tu te penches loin en arrière.



3

Puis, maintenant,
tu te penches en avant,
et tu balances tes bras loin devant.
D'un coup de hache,
une bûche est coupée,
tu peux recommencer !



BÉNÉFICE

Cet étirement fortifie la colonne vertébrale tout en ouvrant la cage thoracique. Il apporte calme et confiance en soi.