

# YOGA

AGE : 3-10 ans

TEMPS DE L'ACTIVITE : 15 min



MATERIEL NECESSAIRE : TAPIS DE GYM,  
MUSIQUE DOUCE

Bonjour les petits Yogi, nous nous retrouvons aujourd'hui pour une petite séance de Yoga.

## UNE SEANCE = 3 TEMPS

### ① *Un temps de respiration :*

- Tu vas imaginer qu'à l'intérieur de la pièce dans laquelle tu te trouves il y a tout plein de fleurs.
- Tu vas te baisser en ramasser une. Tu vas la sentir, très fort, en prenant une grande et longue inspiration par le nez pour sentir son parfum (se remplir d'air).
- Puis expirer par la bouche, souffler pour répandre le parfum tout autour de toi.
- Recommence ce petit jeu 3 ou 4 fois.

### ② *Un temps de mouvement :*

#### 1. Si tu étais un chien quel chien serais-tu ?

Mets-toi à quatre pattes, lève les fesses vers le ciel, la tête bien relâchée entre les bras.

Le corps forme un V inversé !

Fais 3-4 respirations dans cette posture.



## 2. Je suis un Cobra, je suis fort et puissant :

***Attention : la posture du cobra peut être pratiquée uniquement par les enfants qui n'ont pas de problèmes de dos.***

- Allonge-toi sur le ventre et pose ta tête sur tes mains pendant que tu penses ou répètes : ***Je suis fort et puissant***
- Place tes mains sous tes épaules et soulève doucement ta tête
- Étire bien tes jambes derrière toi, appui sur le sol avec tes mains et soulève ta poitrine en te cambrant légèrement vers l'arrière
- Soulève et ouvre bien ta poitrine jusqu'à ce que tes bras soient presque étirés. Tu peux te répéter : ***Je suis un cobra, je suis fort.***



### ③ ***Un temps de relaxation :***

- Installe-toi, allongé sur le dos avec une petite musique calme.
- Inspire et expire lentement
- Pense à ton corps qui en l'espace de quelques minutes a pu se transformer en beau chien, et en puissant cobra.
- Observe ton ventre qui monte et descend ...

**BRAVO !** La séance est terminée tu peux maintenant retourner à tes occupations et continuer ou finir ta journée en étant plus détendu que jamais ...

#### **POUR LES PARENTS :**

Pour terminer votre séance, vous pouvez en fonction de l'âge et de l'envie de votre enfant :

- ☆ Parler de vos **ressentis**.
- ☆ Faire un **dessin** qui symbolise votre séance.
- ☆ Echanger et écrire un **carnet de pratique** : les postures préférées, les moins appréciées, les difficultés rencontrées...

- ☆ Colorier un **mandala**.
- ☆ Chanter une **chanson** douce.
- ☆ Proposer à votre enfant quelques mouvements de **massage**...