

YOGA

AGE : A partir de 4 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.

Continuons notre rencontre autour de différents animaux, il y en a encore tout pleins à découvrir !

- Echauffe toi un peu avant de partir à la recherche d'animaux : (reproduis le même que la séance précédente.
- Partons maintenant à la recherche d'animaux, j'espère que tu as pensé à charger ton appareil photos !!!!

**C'est un animal qui vit en Afrique, très imposant, pour boire il aspire des litres d'eau dans sa trompe, je suis ??
L'ELEPHANT !**

Tu te sens fort comme un éléphant !

1. Debout, bien enfoncé dans le sol
2. Place tes mains ensemble, entrelace tes doigts, c'est la trompe de l'éléphant
3. En inspirant monte tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien tes doigts entrelacés
4. En expirant plies tes genoux et descend tes bras (la trompe). Tes pieds n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.
5. Balance ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes petites pattes. Garde la tête bien relâchée
6. Appuie fort sur tes pieds et remonte doucement, te voilà debout. Tu recommences ?



Je suis un oiseau avec pleins de belles couleurs et sais faire la roue mieux que personne je suis ?? LE PAON

Tu es un paon, un oiseau fabuleux

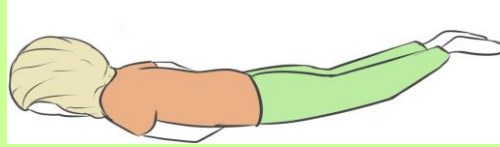
1. Bien assis, jambes tendu et écartées
2. Fais la roue avec tes bras, en prenant de l'air monte les jusqu'en haut, en te grandissant, tu veux toucher le ciel.
3. Lorsque tu souffles redescend les sur le côté, recommence plusieurs fois en respirant calmement.
Tu te reposes, tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand.



Petit insecte vert, je suis surtout dans les champs, approche-toi en douceur, sinon je saute je suis ? LA SAUTERELLE !

Saute aussi haut et loin que moi !

1. Sur le ventre, bras et jambes relâchés, tout ton corps est reposé
2. Menton sur le sol, bras écartés, poings serrés, tes jambes se collent. Tu prépares ton envol.
3. Soulève légèrement les fesses, glisse tes poings sous tes fesses et inspire
4. Appuie sur tes poings, soulève tes jambes comme une queue de sauterelle. Reste un peu comme ça.
5. En expirant redescend doucement, puis recommence.



Oiseaux avec de longues pattes fines, de couleur rose clair et très élégant, je suis ?? UN FLAMANT ROSE !

Soit aussi gracieux que le flamant rose !

1. Tu es debout, dos bien droit, tes bras sont tendus, tu es un fier flamant rose !
2. Inspire, et étire tes bras en arrière, en équilibre sur un pied, fixe un point, tu es concentré.
3. Plis ta jambes en arrière et attrape le bout de ton pied, respire bien. Tiens en équilibre !
4. Quand tu as fini recommence avec l'autre jambe.



- Re transforme toi en ces 4 animaux que tu as découvert aujourd'hui dès que tu en auras envie !
- N'oublie pas ton petit moment de détente accompagné d'une musique calme !!
Et pense toujours à ta respiration !

BRAVO ! Nous nous retrouvons très vite pour une prochaine séance !

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**...