

# YOGA

AGE : 3-8 ans

TEMPS DE L'ACTIVITE : 20 min



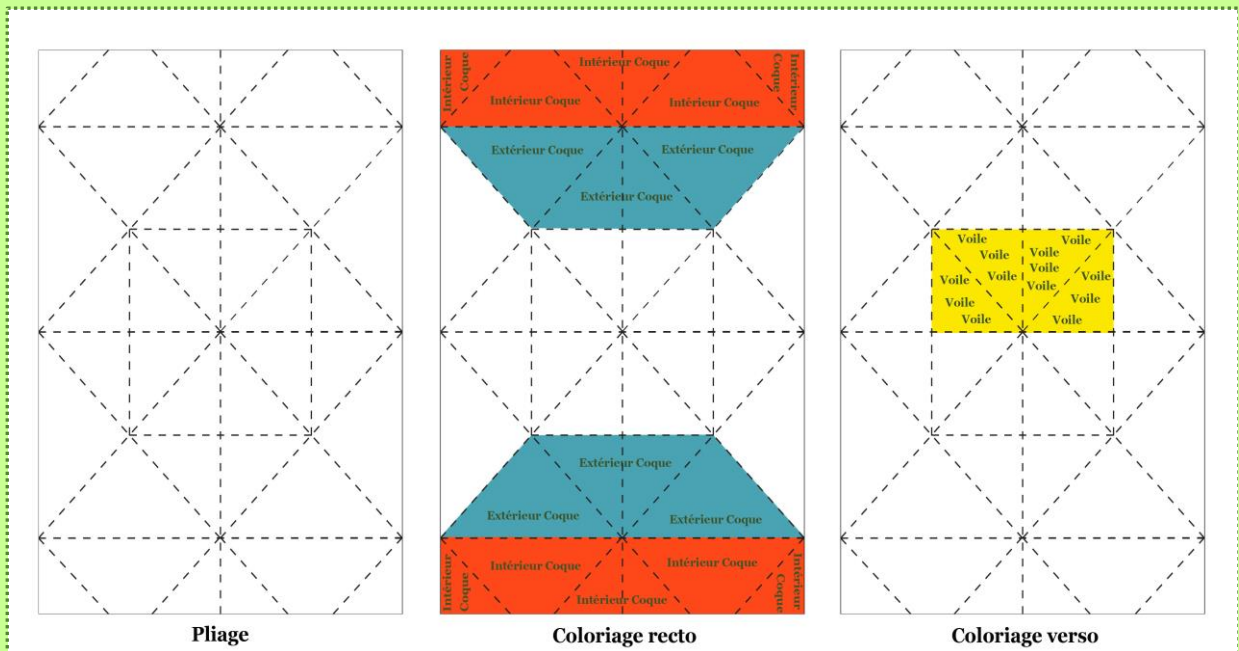
**MATERIEL NECESSAIRE :** TAPIS DE GYM, UNE FEUILLE EN PAPIER, CRAYONS DE COULEUR, MUSIQUE RELAXANTE BRUIT DE MER

## EXERCICE DE RESPIRATION

### Partir en voyage

*Lorsque tu te sentiras énervé, triste, angoissé, excité ou même juste fatigué, tu auras la possibilité de partir en voyage et de prendre le large au beau milieu de la mer.*

*Pour ce voyage, tu auras besoin d'un bateau en papier, tu peux trouver un exemple juste en dessous ou bien un bateau imaginaire que tu peux créer en croisant tes deux mains et en formant une voile avec tes deux index.*



*Afin de profiter pleinement de ces moments de détente demande à un de tes proches de te lire cette histoire.*

*Maintenant, je t'invite à t'allonger confortablement sur le dos,  
sur un tapis au sol ou sur ton lit.*

*Tu peux commencer par t'étirer comme une étoile de mer,  
peut-être que cela te donne envie de bailler.*

*Prends le temps de sentir ce dont ton corps a besoin pour partir  
en voyage au cœur de la respiration.*

*Dès que tu as trouvé une position confortable, qui te permet de rester immobile, tu  
peux sentir tout l'arrière de ton corps en contact avec le sol, ou avec ton lit.*

*La tête est bien posée, détendue.*

*Les épaules, le haut du dos se relâchent pour s'étaler encore davantage.*

*Tes bras sont allongés de chaque côté du corps, les fesses, le haut des cuisses et les  
talons s'étalent.*

*Tu peux maintenant poser ton bateau sur ton ventre au niveau du nombril.  
Le bateau va voguer sur les flots de ta respiration.*

*En étant immobile et silencieux, tu remarqueras que ton ventre se gonfle quand tu  
inspires (prendre de l'air) comme une vague qui monte, qui monte et qui va  
redescendre à l'expiration, quand l'air ressort à l'extérieur du corps.*

*Parfois, les vagues sont très hautes, la mer est agitée et le bateau a bien du mal à  
tenir en équilibre sur ton ventre.*

*Parfois, les vagues sont très calmes et le bateau navigue tranquillement.*

*Observe comment c'est pour toi, en ce moment.*

*Que les vagues soient grandes ou petites, tu remarqueras qu'à chaque fois que le  
bateau monte jusqu'en haut de la vague, il redescend.*

*Et qu'à chaque fois qu'il est au creux de la vague, il remonte à nouveau.*

*Observe un moment le mouvement de ton ventre. En fermant les yeux, tu peux  
imaginer le paysage dans lequel évolue ton bateau, un lac, un océan, une rivière...*

*Prends le temps de l'imaginer.*

*Au bout d'un certain temps, le bateau s'approche de la plage, les vagues deviennent plus lentes, les vagues montent tout doucement et redescendent tout doucement jusqu'à ce que le bateau termine son voyage.*

*Tu peux le poser au sol à côté de toi et changer de position pour t'endormir, ou bien t'étirer et reprendre tes activités.*

*A tout moment de la journée, tu pourras, poser une main sur ton ventre, sentir comment sont les vagues, et peut-être partir à nouveau en voyage au cœur de la respiration.*

