

# YOGA

**AGE :** A partir de 4 ans

**TEMPS DE L'ACTIVITE :** 20-25min



**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 d'étirement**

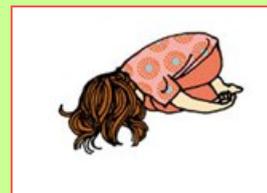
- Assis en tailleur, le dos bien droit. Tu prends de l'air en toi. Tu gonfles ton ventre. Oh le voilà tout rond comme un ballon !
- Tu accroches tes dix doigts. Tu étires tes bras vers le ciel, tout en soufflant profondément.
- Tu détaches tes mains. Tu tournes tes poignets en faisant de jolis moulinets. Mais tu es entrain d'enlever tous les nuages !!
- Et voilà le ciel tout dégagé ! Que vas-tu attraper maintenant ? Le soleil ? Si chaud et si grand !

### **② Un temps de mouvement**

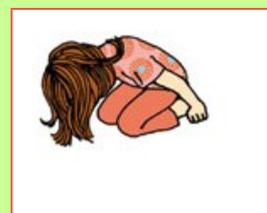
Oh et si nous plantions des plantes pour nous occuper ?

*Cet exercice améliore la notion de l'équilibre, ouvre la cage thoracique donc ventile les poumons.*

**1.** Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés. Tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.



**2.** La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit ! Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



**3.** Grace à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.



**4.** Puis tes bras s'écartent sur le côté, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



**5.** Tes bras continuent de monter ; tes bras restent relâchés.



**6.** Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.



**7.** Elle grandit ! Elle grandit tellement qu'elle devient une magnifique plante !



**8.** Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !!!!



## ③ *Un temps de relaxation*

### **PETIT MASSAGE A DEUX**

#### LA PLUIE :

Un enfant simule la pluie qui tombe dans le dos de l'enfant massé en utilisant le bout de ses doigts. Ce massage est idéal pour travailler sur les rythmes.

- Les petites et les grosses gouttes n'exigent pas la même pression.
- La pluie qui tombe peut être plus ou moins intense, plus ou moins rapide.

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