

YOGA

AGE : 3-5 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.

Nous allons pratiquer la salutation au soleil, cet enchaînement de mouvement peut être exécuté le matin il permet de réveiller le corps et de l'échauffer ou à n'importe quel autre moment dès que l'on ressent une baisse d'énergie. Il étire tous les muscles, approfondit la respiration et participe à l'assouplissement du corps en éliminant stress et tensions !

Je vais maintenant te détailler les différentes étapes afin que tu puisses faire la salutation au soleil avec tous les détails, respecte bien les moments d'inspiration et expiration ils sont importants !

1. EXPIRE :

Debout, les pieds joints, place les paumes de tes mains contre ta poitrine dans la position de la prière.

2. INSPIRE :

Tends tes bras jusqu'au ciel et étire-toi, tes yeux se lèvent vers le soleil.

3. EXPIRE

Plie-toi vers l'avant, en plaçant tes mains au sol

4. INSPIRE

Place un pied à l'arrière et pose le genou au sol. Cambre-toi, soulève le menton et regarde le ciel.

5. RETIENS TON SOUFFLE

Jette l'autre jambe en arrière. Le corps doit former une ligne droite comme une planche.

6. EXPIRE

Pose les genoux, la poitrine puis le reste du corps au sol.

7. INSPIRE

Tu montes tes fesses vers le haut pour faire comme une montagne, la tête bien entre tes bras, ton dos s'étire

8. EXPIRE

Place un pied entre tes 2 mains, l'autre genou reste au sol, regarde vers le ciel

9. INSPIRE

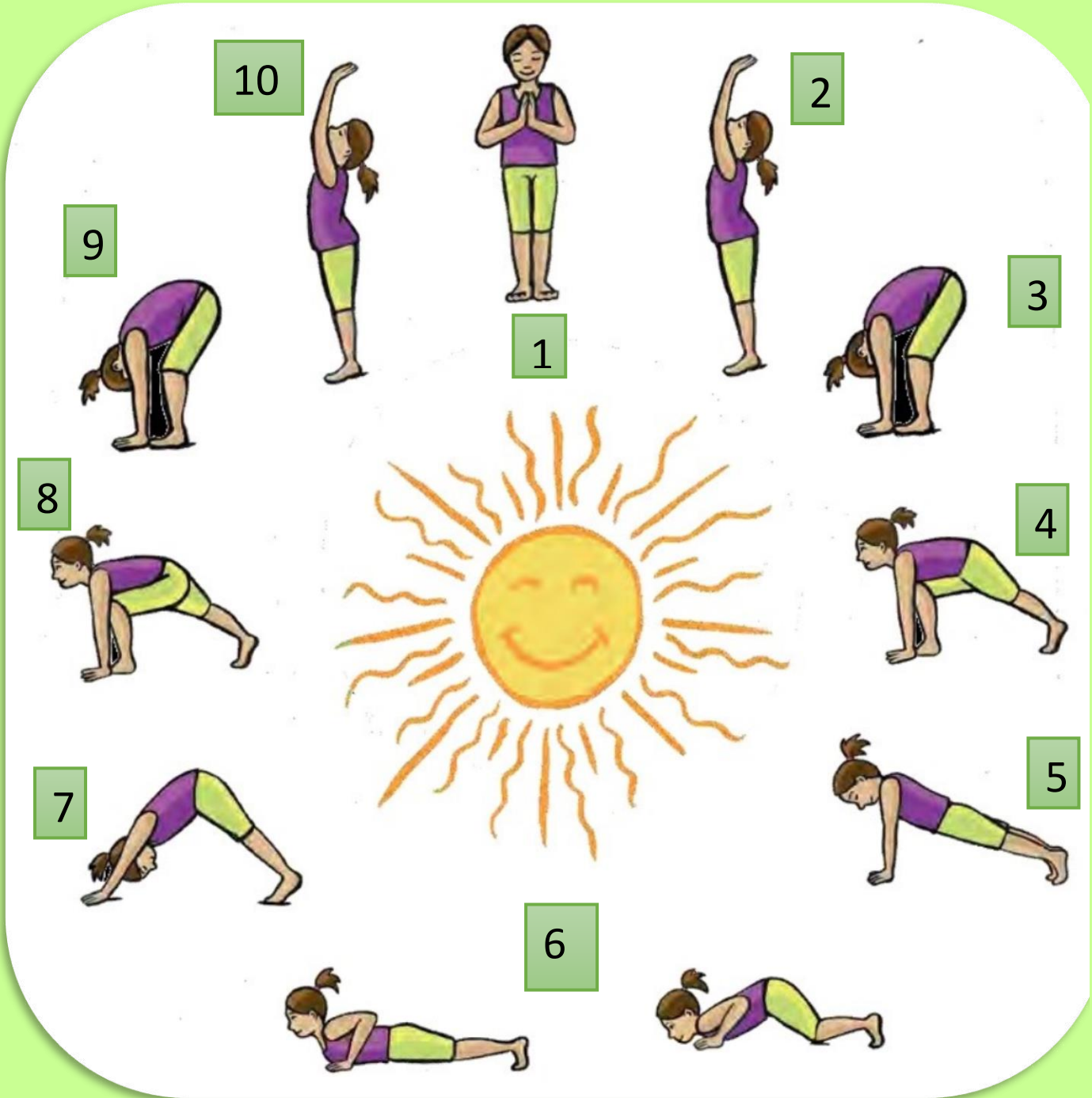
Ramène l'autre jambe en avant et plie ton corps à partir de la taille. Les mains posées au sol.

10. EXPIRE

Tends les bras vers le ciel et étire-toi en arrière en poussant les hanches vers l'avant

11. EXPIRE

Debout, reviens doucement en position verticale, tu salues le soleil pour bien commencer la journée !



Recommence cette enchainement autant de fois que tu le voudras, mais pour commencer fais-le au moins une fois de chaque côté (jambe droite et jambe gauche).

Et tu pourras commencer une belle journée bien ensoleillée !!!!

