

# YOGA LORETTE

AGE : 3-8 ans

Une personne adulte ou un adolescent doit lire l'histoire

TEMPS DE L'ACTIVITE : 20 min



MATERIEL NECESSAIRE : TAPIS DE GYM

## YOGA HISTOIRE

*Je vais te raconter l'histoire d'un petit guerrier,*

Ecarter les jambes, tendre les bras sur les côtés et fléchir la jambe gauche (1)

***C'était un petit guerrier fier et solide ! Son passe-temps favori était de tirer des flèches dans les grands arbres de la forêt voisine.***

Tirer des flèches avec vos bras une fois à droite en fléchissant la jambe droite et une fois à gauche en fléchissant la jambe gauche. (2)

***Ce jour-là dans la forêt le guerrier croisa le chemin d'un chevalier***

Ecarter les jambes, lever les bras en l'air et coller vos mains (3)

***C'était un chevalier très gentil qui devait se rendre au Mont Racha, la plus grande montagne de leur pays.***

Tenez-vous debout et descendez très lentement vos bras le long de votre corps, et attacher vos mains ensemble derrière vos jambes. (4)

***Il devait aller libérer la jolie princesse du royaume d'Oram, prisonnière du vilain Thoris.***

Mettez les genoux au sol, le dos bien droit et les bras tendu vers le haut (5)

***Le chevalier demanda au petit guerrier fort et solide s'il voulait bien l'accompagner pour sauver la jolie princesse.***

Asseyez-vous le dos bien droit, les jambes fermées et croisées. Le bras gauche tendu vers le ciel et le bras droit fermé le long de la poitrine. (6)

Si tu veux la suite de l'histoire, il va falloir participer au cours suivant !!!

- Position 1
- *Histoire*

(1)



(4)



(2)



(5)



(3)



(6)

