

YOGA

AGE : 3-8 ans

TEMPS DE L'ACTIVITE : 20 min



MATERIEL NECESSAIRE : TAPIS DE GYM

YOGA HISTOIRE

Sur leur chemin ils rencontrèrent une petite grenouille. Elle leurs demanda une pièce d'or en échange de son aide. N'ayant rien à lui offrir le chevalier refusa.

Mettez-vous accroupie, les pieds regardant vers l'extérieur. Les bras tendus et les mains touchant le sol vers l'extérieur. (1)

Ils continuèrent leur chemin et tombèrent sur un tout petit papillon. Très gentil il leur expliqua que ce tunnel menait à la grande tour du royaume d'Oram.

Position assise, tendez vos jambes au sol. Pliez les genoux et placez les plantes de pied l'une contre l'autre. Attrapez vos orteils avec vos mains et rapprochez le plus possible vos pieds de votre corps. (2)

Après des heures de marche et s'être perdus plusieurs fois le guerrier et le chevalier arrivèrent enfin devant la grille de la grande tour.

Tenez-vous debout les jambes parallèles et les pieds regardant vers l'extérieur. Le bras gauche se trouve le long de la jambe gauche. Le bras droit est tendu regardant vers le ciel. Le buste se penche avec le bras. (3)

Les clefs se trouvaient à quelques mètres derrière la grille. Ils se demandèrent comment allaient-ils pouvoir les récupérer, jusqu'à qu'ils aperçurent une petite souris.

Placez-vous sur les genoux, les talons appuyés sur les fesses. Appuyer le front sur le tapis. Les bras sont de chaque côté le long du corps. (4)

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

- Position 1
- *Histoire*

(1)



(4)



(2)



(3)

