

# YOGA

AGE : 3-8 ans

TEMPS DE L'ACTIVITE : 25 min



MATERIEL NECESSAIRE : TAPIS DE GYM

## YOGA HISTOIRE

***Ils supplèrent la petite souris de se faufiler sous la porte pour récupérer les clefs. Sans même prendre le temps de réfléchir la petite souris accepta !***

Position assise, tendez vos jambes au sol. Pliez les genoux et croisez les jambes. Tendez vos bras et pliez les coudes. Collez les paumes des mains ensemble les doigts regardant vers le haut. (1)

***Elle se glissa, récupéra les clefs et les rapporta au chevalier. Ils ouvrirent la grille, et s'avança devant une seconde porte. C'est là qu'était emprisonnée la jolie Princesse.***

Allongez-vous à plat ventre, les jambes écartées de la largeur des hanches. Déposez vos mains à plat de chaque côté de votre poitrine. Les genoux pliez vers le haut. (2)

***Elle était là ! Allongée sur un lit, endormie. Le chevalier l'a réveilla et l'a porta pour sortir de là.***

Allongez-vous à plat ventre, les jambes écartées de la largeur des hanches. Déposez vos mains à plat de chaque côté de votre poitrine. Tendez les bras, en gardant les jambes au sol et en décollant à peine votre bassin. (3)

***Une fois totalement réveillée elle décida de les suivre. Ils marchèrent des heures et des heures puis ils virent au loin de la lumière et arrivèrent enfin à la sortie de cet immense tunnel.***

Placez-vous debout les jambes écartées. Descendez lentement le haut du corps jusqu'à que vos mains puissent attraper vos chevilles. (4)

**La princesse était tellement heureuse ! Elle n'arrêta pas de les remercier. Elle était enfin libérée et allait pouvoir retrouver ses parents. Tous les trois montèrent sur le dos du cheval et s'enfuirent au Royaume d'Oram.**

Mettez-vous à quatre pattes. En appuie sur les mains et les genoux. Les mains ouvertes à la largeur des hanches. Tendez vos jambes lentement. Le torse en direction des cuisses. La tête rentrée regardant vers les pieds. (5)

- Position (1)
- **Histoire**

(1)



(4)



(2)



(5)



(3)

