

YOGA

POUR ENFANTS

DURÉE : 15-20 MINUTES



RENSEIGNEMENTS

Qu'est-ce que le YOGA?

Il y a de nombreuses années, des hommes en Inde se sont demandé : « Tout comme nous pouvons faire plusieurs choses simultanément, par exemple parler en jouant, chanter en marchant, et si nous ne faisons qu'une seule chose ? » Et ils ont décidé de faire la chose la plus simple — RESPIRER. Ils se sont assis sur le sol, ont fermé les yeux pour ne rien voir, et ont respiré, uniquement cela. Comme c'était bon ! Mais pour réussir à rester dans la même position pendant un certain temps, ils ont compris qu'ils devaient d'abord exercer leur corps.

Telle est l'origine du yoga. Ils ont commencé à imiter les postures des animaux, ils ont appris comment ils se dégourdissent, comment ils font pour exploiter tout leur corps et ils ont commencé à les imiter.

Grâce à ces exercices, ils ont pu s'asseoir et respirer pendant un long moment et se sentir en paix.



DES FABLES POUR ENFANTS

1. LA TORTUE ET LE LIÈVRE

Un jour, la tortue eut l'idée de faire un pari insolite avec le lièvre :

- Lièvre, on fait une course ? Je suis sûr que je peux te battre.

Moi ? Demanda le lièvre avec étonnement

Oui, oui, toi, répliqua la tortue. Plaçons nos paris et voyons qui gagne la course.

Le lièvre, très confiant, accepte sans hésiter le pari.

Tous les animaux se sont donc réunis pour regarder la course. La chouette était chargée de marquer les points de départ et d'arrivée. C'est ainsi que la course a commencé :

Malin et très sûr de lui, le lièvre s'enfuit, et la tortue reste derrière, toussant et enveloppée d'un nuage de poussière. Le temps qu'il se mette à marcher, le lièvre était déjà hors de vue. Sans se soucier de l'avantage du lièvre sur elle, la tortue a continué à avancer, sans s'arrêter.

Le lièvre, quant à lui, persuadé que la tortue mettrait beaucoup de temps à le rattraper, s'arrêta à mi-chemin devant un arbre vert feuillu et se reposa avant de terminer la course. Là, il s'endormit, tandis que la tortue continuait à marcher, pas à pas, lentement, mais sans s'arrêter.

On ne sait pas combien de temps le lièvre s'est endormi, mais lorsqu'il s'est réveillé, il a vu avec effroi que la tortue n'était plus qu'à trois pas de la ligne d'arrivée. En sursaut, il s'élança de toutes ses forces, mais il est trop tard : la tortue a atteint la ligne d'arrivée et a gagné la course !

Ce jour-là, le lièvre a appris, au prix d'une grande humiliation, qu'il ne fallait jamais se moquer des autres. Il a également appris que l'excès de confiance et la vanité sont des obstacles à la réalisation de nos objectifs. Et que personne, absolument personne, n'est meilleur que les autres.

Morale de l'histoire: Cette fable apprend aux enfants à ne jamais se moquer des autres et que l'excès de confiance en soi peut être un obstacle à la réalisation de nos objectifs.

2. LE PIGEON ET LA FOURMI

Presque morte de soif, une fourmi a couru vers un ruisseau et, emportée par le courant, s'est retrouvée au bord de la noyade.

Un pigeon perché sur une branche voisine a constaté l'urgence ; détachant une brindille de l'arbre, il l'a jetée dans le ruisseau, a monté la fourmi et l'a sauvée.

La fourmi, très reconnaissante, a assuré à son nouvel ami que si elle en avait l'occasion, elle lui rendrait la pareille, bien qu'étant si petite, elle ne sache pas comment elle pourrait être utile au pigeon.

Peu après, le pigeon est devenu la proie d'un chasseur d'oiseaux. La fourmi, qui se trouvait à proximité, a vu l'urgence et l'a piqué au talon, lui faisant lâcher son arme.

Le pigeon en a profité pour s'envoler, et la fourmi a ainsi pu rendre la pareille à son amie.

Morale de l'histoire: Une bonne action est récompensée par une autre bonne action.

3. LE RENARD ET LES RAISINS

Un matin d'automne, alors qu'une renarde se reposait sous une plantation de raisins, elle vit de belles grappes de raisins mûrs suspendues devant ses yeux. Désirant manger quelque chose de rafraîchissant et de différent de ce dont elle avait l'habitude, la renarde se leva, retroussa ses manches pour manger les raisins.

Ce que la renarde ne savait pas, c'est que les grappes de raisin étaient beaucoup plus hautes que ce qu'elle avait imaginé. Elle a donc cherché un moyen de les atteindre. Elle a sauté, sauté, mais ses doigts ne pouvaient même pas les toucher.

Il y avait beaucoup de raisins, mais la renarde ne pouvait pas les atteindre. Elle a pris un élan et a sauté à nouveau, mais son saut était insuffisant. Pourtant, la renarde n'a pas abandonné. Elle a pris un élan et a sauté à nouveau et toujours rien. Les raisins semblaient s'élever de plus en plus haut et s'éloigner.

Fatigué par l'effort et se sentant incapable d'atteindre les raisins, la renarde était convaincue qu'il était inutile de répéter la tentative. Les raisins étaient trop hauts et la renarde a ressenti un profond sentiment de frustration. Épuisé et résigné, la renarde a décidé d'abandonner les raisins.

Alors que la renarde s'apprêtait à retourner dans la forêt, elle s'est rendu compte qu'un

oiseau volant aux alentours avait observé toute la scène et elle s'est sentie honteuse. Croyant qu'elle avait été ridicule dans sa quête des raisins, la renarde se tourna vers l'oiseau et lui dit :

- J'aurais réussi à atteindre les raisins s'ils avaient été mûrs. Je me suis trompé au début, pensant qu'elles étaient mûres, mais quand j'ai réalisé qu'elles étaient encore vertes, j'ai décidé de ne pas les attraper. Les raisins verts ne sont pas un bon aliment pour un palais aussi raffiné que le mien.

Et c'est ainsi que la renarde poursuit son chemin, en essayant de se convaincre que ce n'était pas à cause de son manque d'effort qu'elle n'avait pas mangé ces délicieux raisins. Mais plutôt parce qu'ils étaient verts.

Morale de l'histoire: s'il y a quelque chose qui vous intéresse vraiment, n'abandonnez pas. Efforcez-vous et persévérez jusqu'à ce que vous y arriviez.

4. LE CHAT ET LES SOURIS

Une chouette, une belette, un chat et une petite souris vivaient à des endroits différents sur une bûche sèche. Bien qu'ils soient des ennemis naturels et qu'ils se méfient l'un de l'autre, aucun d'eux ne veut quitter son refuge. Un jour, le propriétaire du champ a décidé de les éliminer et a placé des pièges et un filet au pied du tronc.

Le premier à tomber fut le chat, qui, se voyant en danger, se mit à hurler. En entendant cela, la souris était heureuse d'être débarrassée de son ennemi, mais le chat lui dit : « Si je meurs, tu seras à la merci de la chouette et de la belette, qui veulent plus que moi que tu sois leur nourriture, mais si tu m'aides, je te remercierai en te protégeant. »

La petite souris a libéré le chat, et ils se sont enfuis de la zone. Après un certain temps, le chat s'est rendu compte que la souris avait toujours peur de lui, alors il a dit :

- Penses-tu que j'ai oublié ma promesse, quand tu m'as sauvé du piège ?

- « Non ! » — répondit la petite souris, « mais je n'oublie pas ton instinct, ni dans quelles circonstances tu as fait cette promesse. »

Morale de l'histoire: ne jamais se fier aux alliances faites par la peur, pendant des situations de peur, elles ne comptent pas.

5. LE LION ET LA SOURIS

Sur la gentillesse et la loyauté

Après une longue journée de chasse, un lion s'allonge pour se reposer sous un arbre. Alors qu'il s'endormait, des souris osèrent sortir de leur terrier et commencèrent à jouer autour de lui. Soudain, la plus vicieuse a eu l'idée de se cacher dans la crinière du lion, avec une telle malchance qu'elle l'a réveillé. Très mécontent d'avoir été interrompu dans sa sieste, le lion a attrapé la souris dans ses griffes et a rugi : « Comment oses-tu perturber mon sommeil, insignifiante souris ? » Je vais te manger pour te donner une leçon !

La souris, qui était si effrayée qu'elle ne pouvait pas bouger, a dit en tremblant :
- « S'il vous plaît lion, ne me tuez pas. Je ne voulais pas vous déranger. Si vous me laissez m'en aller, je vous en serai éternellement reconnaissant. Laissez-moi partir, parce que vous aurez peut-être besoin de moi un jour... »

Ha ha ha ! — Ricana le lion en le regardant, « Comment un petit être comme toi va-t-il m'aider ? » Ne me fais pas rire !

Mais la souris insiste encore et encore, jusqu'à ce que le lion, ému par sa taille et son courage, la laisse partir.

Quelques jours plus tard, alors que la souris se promenait dans la forêt, elle entendit de terribles rugissements qui firent trembler les feuilles des arbres.

Elle a rapidement couru vers l'endroit d'où provenait le bruit et a trouvé le lion, qui avait été pris dans un solide filet. La souris, déterminée à payer sa dette, lui dit :

- « Ne vous inquiétez pas, je vais vous sauver. »

Et le lion, sans réfléchir, lui répondit :

- « Mais comment, si tu es si petit pour tant d'efforts. »

La souris a alors commencé à ronger la corde du filet où le lion était piégé, et le lion a été sauvé. La souris lui dit :

- « Il y a quelques jours, vous vous êtes moqué de moi en pensant que je ne pouvais rien faire pour vous en remerciement. Maintenant, il est bon que vous sachiez que nous, les petites souris, sommes reconnaissantes et dociles. »

Le lion n'avait pas de mots pour remercier la petite souris. À partir de ce jour, les deux sont devenus amis pour toujours.

Morale de l'histoire: Aucun acte de bonté ne reste sans récompense. - L'amitié des plus faibles ne doit pas être méprisée.

6. LE CHEVAL ET L'ÂNE

Un cheval et un âne vivaient dans une ferme et ont partagé, pendant des années, la même écurie, la même nourriture et le même travail, qui consistait à porter des balles de foin au marché de la ville. Chaque jour, ils pratiquaient la même routine et suivaient un chemin poussiéreux que leur propriétaire leur indiquait jusqu'à la ville.

Un jour, sans s'en rendre compte, le propriétaire a mis par inadvertance plus de charge sur le dos de l'âne que sur celui du cheval. Les premières heures, personne n'a remarqué l'erreur du propriétaire, mais au fil du temps, l'âne est devenu très fatigué et épuisé. L'âne se mit à transpirer, à avoir des vertiges, et ses jambes se mirent à trembler.

Quand l'âne n'en pouvait plus, il s'est levé et a demandé à son ami cheval :

- « Mon ami, je pense que notre propriétaire a fait une erreur et a mis plus de charges sur mon dos que sur le tien. Je suis épuisé et je ne peux plus continuer, peux-tu m'aider à porter une partie de ma charge ? »

Le cheval, faisant semblant d'être sourd, ne dit rien à l'âne. Il l'a regardé et a continué la route comme si rien n'était.

Quelques minutes plus tard, l'âne, l'air paniqué et visiblement abattu, s'effondre, victime d'une énorme fatigue, et meurt sur place.

Le propriétaire, attristé et dégoûté par ce qui était arrivé à son âne, a pris une décision. Il a balancé toute la charge que l'âne portait sur le cheval. Et le cheval, profondément désolé et soupirant, dit : « Quelle malchance j'ai ! Parce que je ne voulais pas porter une charge légère, maintenant je dois tout porter ! »

Morale de l'histoire: Chaque fois que vous ne tendez pas la main à votre prochain qui vous demande sincèrement de l'aider, sans vous en rendre compte sur le moment, vous vous faites du tort à vous-même.

7. LA GRENOUILLE SOURDE

C'était un groupe de petites grenouilles qui couraient ensemble dans une forêt. Mais soudain, deux d'entre elles sont tombées dans un trou très profond. Les autres grenouilles sont sorties pour la regarder, et ont tourné autour du trou.

Elles se sont tout de suite aperçues que le trou était très profond. Ses compagnons sautent et sautent, mais ne parviennent pas à atteindre la rive.

Les grenouilles ont commencé à chuchoter entre elles. Elles pensaient toutes que les deux grenouilles étaient mortes, car elles ne voyaient pas comment elles pouvaient sauter assez haut pour sortir du trou. Alors elles ont commencé à crier aux grenouilles qu'elles ne pouvaient rien faire, qu'elles ne pouvaient pas s'en sortir.

« Arrêtez, vous n'y arriverez pas ! » - ont crié les grenouilles depuis le rivage.

Mais les deux grenouilles ont continué à sauter sans s'arrêter, ignorant les cris de leurs compagnons, qui leur répétaient qu'ils allaient mourir de toute façon, malgré leurs efforts.

- « N'essayez plus rien ! » - ont crié les grenouilles - « Vous n'y arriverez pas ! »

Les grenouilles sont allées jusqu'à suggérer à leurs deux compagnons de ne plus gaspiller leurs forces, de se laisser mourir. Et elles criaient si fort que finalement l'une des deux grenouilles qui continuait à sauter a abandonné et a décidé de s'arrêter. Elle s'est effondrée et est morte.

Cependant, l'autre grenouille a continué à sauter, malgré son épuisement. De plus en plus haut, de plus en plus fort. Et les autres grenouilles criaient beaucoup plus fort pour qu'elle arrête de sauter.

- « Arrête de souffrir maintenant ! » - ont-elles crié, encore et encore.

Et la grenouille sautait de plus en plus. Jusqu'à ce que soudainement, elle réussisse à sortir du trou. Elle pensait que ses camarades l'encourageaient tout le temps, en remarquant les gestes qu'ils faisaient. Et elle les a remerciés de tout cœur de lui avoir offert leurs encouragements.

En réalité, la grenouille était sourde et il lui était impossible d'entendre les cris des autres.

Morale de l'histoire: un mot d'encouragement a plus de pouvoir que vous ne pouvez l'imaginer. Dites des mots positifs et motivants à ceux qui en ont besoin et vous les aiderez à atteindre leur objectif. Cependant, un mot destructeur à l'égard d'une personne qui traverse une mauvaise passe peut suffire à la faire sombrer davantage.

8. LA COLOMBE ET L'ABEILLE

Voyant qu'une petite abeille se noyait, une tendre colombe se précipite avec une rose dans son bec et la sauve gracieusement.

Peu après, l'abeille a vu un chasseur sur la colline qui pointait le pigeon.

Elle vole et pique atrocement à la main le chasseur, et le tir part dans le vide.

Il n'y a pas d'être si misérable qu'il ne puisse jamais nous rendre un service qui reste dans son âme ; il n'y a pas de plus grande joie que de prouver que l'âme est reconnaissante.

Morale de l'histoire: faites pour les autres ce que vous voudriez qu'ils fassent pour vous.

9. LE CORBEAU ET LE RENARD

Il y avait un corbeau perché dans un arbre et il avait un fromage dans son bec. Attiré par l'odeur, un renard passant par là lui dit :

- « Bonjour, M. Corbeau ! Quel beau pumage vous avez ! Si votre voix se rapporte à celle de votre plumage, vous devez être le Phénix. »

Lorsque le corbeau entendit cela, il fut très flatté et plein de joie, et pour montrer sa magnifique voix, il ouvrit son bec pour chanter, et fit ainsi tomber le fromage. Le renard l'a rapidement attrapé en l'air et a dit :

- Apprenez, M. Corbeau, que le flatteur vit toujours aux dépens de ceux qui l'écoutent et prêtent attention à ses dires ; la leçon est payante, elle vaut bien un fromage.

Morale de l'histoire: ne donnez pas de crédit aux paroles flatteuses qui sont dites par intérêt personnel.

10. LE DEVIN

Cette fable raconte et apprend aux enfants à ne pas se fier aux conseils d'inconnus qui prétendent avoir la solution à tous les problèmes. Une histoire sur la confiance et la méfiance envers les conseils des autres.

Installé sur la place publique, un devin se produisait et se consacrait à son métier. Soudain, un voisin s'approche de lui, lui annonçant que les portes de sa maison sont ouvertes et que tout ce qui se trouve à l'intérieur a été volé.

Le devin sauta sur ses pieds et courut chez lui, déconcerté et soupirant, pour voir ce qui s'était passé.

Un de ceux qui étaient là, le voyant courir, lui dit :

« Écoute, mon ami, toi qui es si vaniteux pour prévoir ce qui arrivera aux autres, pourquoi n'as-tu pas prévu ce qui t'arrivera à toi ? »

Le devin n'a pas su quoi dire.

Morale de l'histoire: ne faites pas confiance à ceux qui prétendent être capables de prédire l'avenir des autres. Ils essaient juste de nous arnaquer et de prendre notre argent. En effet, ceux qui ne cherchent pas à résoudre leurs problèmes n'ont pas le droit de conseiller ou d'entrer dans la vie des autres.

11. LA SOURIS PAYSANNE ET LA SOURIS DE LA COUR

Une souris paysanne avait un ami à la cour, et l'invita à la campagne pour un repas. Mais comme il ne pouvait lui offrir que du blé et des herbes, la souris de la cour lui a dit :

- « Sais-tu, mon ami, que tu vis la vie d'une fourmi ? » Moi, par contre, j'ai une abondance de biens. « Viens avec moi et tu les auras à ta disposition. »

Elles sont toutes deux parties à la cour. La souris citoyenne a montré à son amie du blé et des légumes, des figues et du fromage, des fruits et du miel.

La souris paysanne, émerveillée, bénit son ami de tout son cœur et rit de sa malchance.

Prêt à festoyer, un homme a soudainement ouvert la porte. Effrayées par le bruit, les deux souris sautèrent craintivement dans les trous.

Elles sont ensuite retournées chercher des figues sèches, mais une autre personne a fait irruption dans l'endroit, et en la voyant, les deux amies se sont à nouveau précipitées dans une crevasse pour se cacher.

Alors la souris des champs, oubliant sa faim, soupira et dit à la souris de la cour :

- « Au revoir mon amie, je vois que tu manges à ta faim et que tu es très satisfaite ; mais c'est au prix de mille dangers et de craintes constantes. » Moi, par contre, je suis une pauvre souris et je vis en grignotant de l'orge et du blé, mais je n'ai aucune inquiétude ni crainte de personne.

Morale de l'histoire: Une vie modeste dans la paix et la tranquillité vaut mieux que tout le luxe du monde avec des dangers et des soucis.

12. LE LOUP DÉGUISÉ EN MOUTON

Un loup affamé marchait dans la forêt à la recherche de quelque chose à manger. Quand il n'en pouvait plus, il s'est assis et c'est là qu'il a eu une idée. Il a pensé :
influence

- « Si, en tant que loup, je ne peux pas attraper une seule proie, alors je changerai d'apparence et, grâce à la tromperie, je pourrai manger. »

Et c'est ce que le loup a fait pour obtenir sa nourriture. Il s'est déguisé en mouton et est allé brouter avec le troupeau, ce qui a complètement déstabilisé le berger.

Mais son plan ne s'est pas déroulé comme il l'avait espéré.

Le soir, à sa grande surprise, le loup déguisé en mouton est emmené avec les autres moutons dans un enclos dont la porte est fermée.

Le soir, alors que le berger cherchait sa provision de viande pour le lendemain, il prit le loup, le prenant pour un agneau, et l'abattit sur place.

Morale de l'histoire: selon la façon dont nous trichons, nous recevrons les dommages.



CŒUR

- Nous nous tenons par la main au centre
- Laisser un espace qui représente notre cœur
- Et en ouvrant nos mains nous disons:
De mon cœur à ton cœur.
- C'est ainsi que nous commençons notre cours.



CERCLES

Assis

- Jambes croisées, mains sur les genoux
- Nous allons faire des CERCLES avec notre tronc.

*Premièrement 3 cercles à droite
Deuxièmement, 3 cercles vers la gauche*



RESPIRER

ASSIS

Pieds croisés

AVEC L'ESTOMAC

- Mains sur le ventre
- Inspirer par le nez
- Expirer par la bouche
- Sentez-le croître pendant que vous inspirez.
- Diminuer lorsque vous expirez

COUVRIR LES YEUX



- On se frotte les mains, l'une contre l'autre
- Nous posons une main sur chaque œil
- Inspirer par le nez
- On expire par la bouche

CŒUR



- On se frotte les mains, l'une contre l'autre
- Nous posons les deux mains sur le cœur
- Inspirer par le nez
- On expire par la bouche

** Répétez trois fois de chaque côté*



ARC EN CIEL



- Assis, les jambes croisées
- On pose sa main droite sur le sol
- La main gauche dessine un arc-en-ciel au-dessus de notre tête.

Nous changeons

- Nous posons notre main gauche sur le sol
- La main droite dessine un arc-en-ciel au-dessus de notre tête.

** Répétez trois fois de chaque côté*



ÉPAULES

Assis

- Jambes croisées
- Nous mettons nos mains sur nos genoux
- Nous faisons des cercles d'épaules
 - 3 cercles en arrière
 - 3 cercles en avant.

** Répétez trois fois de chaque côté*



COU

- Assis, les jambes croisées
- mains sur les genoux
- On regarde à droite
- On regarde à gauche

Répétez 3 fois de chaque côté.

PIEDS ET MAINS

Assis

- Étirer les jambes
- On secoue les jambes et les bras - en tremblant



PIEDS

On bouge nos pieds

1. Pointe / plat - 3 fois
2. Ouvrir / fermer - 3 fois



MAINS

- On fait des petites étoiles avec nos mains
- Ouvrir et fermer





PAPILLONS



On s'assoit

- On met nos pieds ensemble
- Fléchir les genoux
- On tient nos pieds avec nos mains
- On bouge nos jambes de haut en bas comme les ailes du papillon.

NOUS RECHERCHONS LE PAPILLON

Assis

- Avec des jambes comme des ailes de papillon.
- On pose la main droite sur le genou gauche. Et on cherche le papillon sur le côté gauche.
- On pose la main gauche sur le genou droit. Et on cherche le papillon sur le côté droit.

BYE BYE PAPILLON!

** Répétez trois fois de chaque côté*



PONT ET BALANÇOIRE (Chat/Vache)

- On se tient sur 4 jambes
- Genoux écartés
- Bras tendus

PONT (CHAT)

On inspire

- Courbez votre dos vers le haut
- En mettant la tête entre les bras
- Rentrer le ventre



BALANÇOIRE (VACHE)

On expire

- On courbe le dos vers le bas
- Levant la tête, regardant le ciel.
- On détend le ventre



** Répétez trois fois de chaque côté*



CHIEN REGARDANT VERS LE BAS
CHIEN REGARDANT VERS LE HAUT

- Mettre les mains et les pieds au sol
- On soulève les fesses vers le haut
Comme une lettre A

**on inspire et on expire*



ON MARCHE

- On tourne à droite
- On tourne à gauche

** On répète deux fois.*



COBRA

- On s'allonge sur le ventre
 - On se repose
 - On pose nos têtes sur nos mains
 - On inspire et on expire
 - Allongé à plat ventre
 - On met les mains sur le sol
 - Et on lève les épaules
 - Poitrine décollée du sol
- On lève les yeux
 - Comme si nous étions un serpent, un cobra
 - Dos à table (4 pieds)
 - Nous répétons 3 fois
 - Qu'il soit bien entendu que c'est le cycle complet trois fois, en revenant à la table entre les trois répétitions.

** Répétez trois fois de chaque côté*



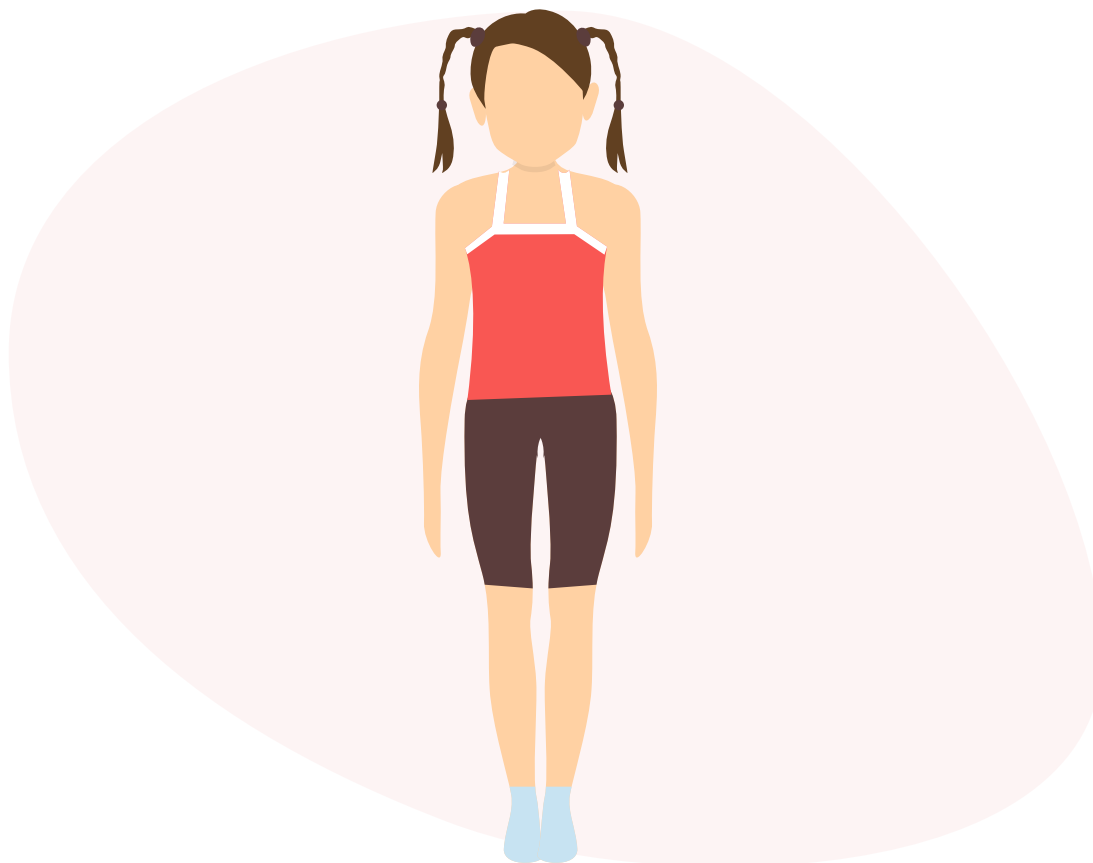
ÉLÉPHANT



- On se lève
- On s'incline vers l'avant
- Bras suspendus
- On se balance
- Droite - gauche

- Comme la trompe d'un éléphant
- Nettoyer le sol avec vos mains
- Et on remonte lentement
- Pendez votre tête
- Pendez les bras
- Et on monte.

Trois fois



MONTAGNE



Debout

On écarte les pieds.

Bras tendus le long du corps

Mains ouvertes

- Droit comme des montagnes
- Immobiles comme des montagnes

On inspire, on expire

* Répétez trois fois de chaque côté



LE SOLEIL SE LÈVE ET SE COUCHE



Les bras tendus

- Nous les élevons droit vers le haut pour montrer comment le soleil se lève.
- Droit vers le haut jusqu'au dessus de la tête
On inspire
- Nous les abaissons directement vers le bas pour montrer comment le soleil se couche.

** Répétez trois fois de chaque côté*



PETITES ÉTOILES



- Debout
- Jambes écartées
- Bras tendus le long du corps
- On ouvre et on ferme nos mains - comme une étoile brillante.

ÉTOILES FILANTES

- On saute comme des étoiles filantes
- Trois sauts



FUSÉES

- On met nos pieds ensemble
- On lève nos bras au-dessus de nos têtes
- Joignant nos mains
- On montre le ciel avec l'index
- On se met sur la pointe des pieds

De plus en plus haut, et on se projette

- Comme si on s'envolait dans le ciel

* *Répétez trois fois de chaque côté*



PONT

- Allongé sur le dos
- On plie les genoux et on met les pieds au sol
- Tendez vos bras le long de votre corps
- Et en poussant avec les pieds on lève les hanches vers le haut formant un pont!
- On pousse vers le haut et on descend.

** Répétez trois fois de chaque côté*



BATEAUX 

- On serre les genoux
- Et on se balance en avant - en arrière
- Côté droit - côté gauche
- Comme des bateaux sur l'eau

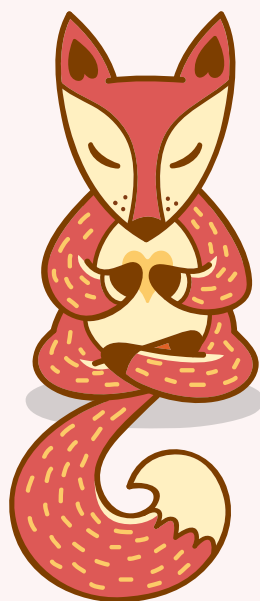
* *Répétez trois fois de chaque côté*

FINAL

RELAXATION

- On s'allonge
- Les jambes tendues
- Bras tendus le long du corps
- On ferme les yeux
- On écoute la musique et on se repose, on se laisse porter par la musique





YOGA

POUR ENFANTS



CONTACT
ESTEFANÍA VALLS URQUIJO



502 55221640



00 34 681070575

info@prisionyogacare.org

www.prisionyogacare.org