

YOGA

AGE : A partir de 4 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 aujourd'hui partir à la rencontre de différents animaux, des petits, des plus gros prépare toi !

- Avant tout échauffe un peu : ton cou (tour de tête), tes poignets (tourne les dans un sens et dans l'autre), tes épaules (mains sur épaules et tourne doucement), bassin (mains sur les hanche et petits mouvements de rotations), et tes chevilles.
- Partons maintenant à la recherche d'animaux, n'oublie pas ton appareil photos !!!!

ALORS : c'est un animal marin, de couleur bleue, de la même famille que la baleine mais plus petit, dans des centres spécialisés il est possible de venir nager avec moi, je suis ??? LE DAUPHIN !

Le dauphin dit : « *Je plonge dans l'eau, remonte en surface et je n'ai jamais la tête qui tourne* »

1. A quatre pattes : Place tes mains et genoux au sol,
 2. Pose tes avant-bras au sol, appuie-toi sur tes orteils (pointe des pieds)
 3. Baisse la tête et monte le bassin par la force des bras,
 4. Appuie sur tes talons pour les baisser,
- Prend cinq grandes respirations en maintenant la posture.



ENSUITE : Je suis une sorte d'énorme chat féroce, je vis dans la jungle, mon pelage est rayé, je suis ?? LE TIGRE

Le tigre dit : « *Je m'apprête à sauter, je dois donc être concentré et garder l'équilibre à chaque instant* »

1. Position quatre pattes : garde la tête droite. Lève une jambe
2. Reste concentré, lève le bras opposé et essaye de tenir l'équilibre en prenant de grandes inspirations.
3. Change ensuite de bras et jambe, et recommence 4-5 fois en respirant, et te concentrant sur ton équilibre.



PUIS : Mon pelage est de couleur sable, ce qui fait toute ma beauté est ma crinière, j'habite en Afrique et je suis même le roi, je suis ?? LE LION !

Le lion dit : « *Le roi de la jungle, avec ma force et mon courage je protège tout mon royaume* »

1. Tu te mets à genoux, tu places tes deux mains à plat au sol devant toi
2. Tu inspires bien fort et pousse le cri (rugissement) du lion « AAHHHHHHHHH ». Le son doit sortir de ta gorge
3. En poussant le rugissement vide toi de toute ton air et recommence plusieurs fois. (Cela va être drôle les premières fois, mais cette posture fait sortir les émotions et soulage les tensions.)



Je suis un petit animal, de couleur vert, très lent et ma maison est ma carapace, je suis ?? UNE TORTUE !

La tortue dit : « *C'est parce que je suis aussi plate que je peux faire semblant d'être un bout de rocher et écouter l'océan pendant des années sans être dérangée* »

1. Allonge tes jambes devant toi, laisse-les pliées pour le moment.
2. Fais passer tes bras sous tes jambes, et tout doucement, petit à petit descend en essayant de tendre tes jambes.
3. Expire fort au moment de la descente et ne vas pas au-delà de tes capacités de souplesse, tu ne dois pas avoir mal !



- Re transforme toi en ces 4 animaux que tu as découvert aujourd'hui dès que tu en auras envie !
- N'oublie pas ton petit moment de détente accompagné d'une musique calme !! Et pense toujours à ta respiration !

BRAVO ! Nous nous retrouvons très vite pour une prochaine séance !

POUR LES PARENTS :

Pour terminer votre séance, vous pouvez en fonction de l'âge et de l'envie de votre enfant :

- ☆ Parler de vos **ressentis**.
- ☆ Faire un **dessin** qui symbolise votre séance.
- ☆ Echanger et écrire un **carnet de pratique** : les postures préférées, les moins appréciées, les difficultés rencontrées...

- ☆ Colorier un **mandala**.
- ☆ Chanter une **chanson** douce.
- ☆ Proposer à votre enfant quelques mouvements de **massage**...