

YOGA

AGE : 2-7 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 aller chercher le soleil et partir à la plage pour cela n'oublie pas : maillots de bain, crème solaire, casquettes, de quoi t'amuser et faire de beaux châteaux de sable ...

- Avant toute chose pour bien protéger ta peau nous allons mettre de la crème solaire : Frotte tes bras, ton cou, ton visage, ton ventre, ton dos, tes jambes avec douceur pour bien faire pénétrer la crème dans ta peau.
- Un copain t'attendait à la plage pour que vous puissiez jouer ensemble, je te propose que nous allions le rejoindre à vélo.
 - Allonge-toi, le dos bien à plat, lève les jambes, et pédale, pédale, pédale, respire bien, car c'est fatiguant de bien pédaler !!!
 - Parfait nous sommes arrivés !!
- Mais tu ne trouves pas que le ciel est un peu nuageux ? Bon :
 - Lève tes bras le plus haut possible et balaye avec tes mains tous les nuages, balances tes bras, d'un côté puis de l'autre et fais disparaître tous ces nuages.
 - Il est resté encore ? Tu vas prendre une grande inspiration (prendre de l'air) et tu vas souffler pour faire partir ces vilains nuages, encore, inspire et souffle, une dernière fois ... et je crois que le soleil est bien là !!
- Maintenant nous pouvons jouer, nous allons creuser le sable : met toi accroupis sur tes genoux et gratte, creuse dans le sable !! Oh ! regarde ! Un coquillage ...
 - Met toi en position coquillage : sur tes genoux, les bras le long de ton corps et ton front posé par terre.



- Je me redresse et qu'est ce que je vois au bord de l'eau ? Une tortue !
 - Assis, pieds joints, passe tes mains sous les jambes, et rentre la tête dans la carapace.



- Bon il commence à faire chaud, si nous allions nous rafraîchir ? Nous allons faire un peu de surf :
 - Mets-toi debout, jambes écartées, bras tendus. Mais attention il y a des vagues ! Surf au-dessus des vagues, ça bouscule un peu ! Mais essaye de ne pas tomber ! Reproduis le mouvement d'un côté puis d'un autre.



- Bravo ! Repos mérite ! Retourne maintenant t'allonger sur le sable, mets-toi sur le dos, pose tes mains sur ton ventre, et essaye de sentir les vagues, sens ton ventre qui monte et qui descend, respire calmement.



Il est maintenant temps de rentrer à la maison, je pense que tu as bien profité de ta journée, mais tu peux revenir à la plage aussi souvent que tu le voudras.

BRAVO ! La séance est terminée tu peux maintenant retourner à tes occupations et continuer ou finir ta journée en étant plus détendu que jamais ...



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**...