

YOGA

AGE : 3-10 ans

TEMPS DE L'ACTIVITE : 15 min



MATERIEL NECESSAIRE : TAPIS DE GYM,
MUSIQUE DOUCE

Bonjour les petits Yogi, nous nous retrouvons aujourd'hui au milieu d'un champ pour une petite séance de Yoga

UNE SEANCE = 3 TEMPS

① *Un temps d'échauffement / d'étirement :*

- Nous nous trouvons aujourd'hui au beau milieu d'un grand champ où se trouve tous pleins d'arbres fruitiers, je te propose de partir à la cueillette de bon fruit : regarde en l'air, tous ces jolis fruits : pommes, poires, cerises, pêches... choisis ceux qui te plaisent et remplis ton panier.
- Pour cela :
 - Lève tes bras en l'air, étire bien ton bras, car les arbres sont très grands !
 - Mets ce que tu as ramassé dans ton panier (baisse toi jambes tendues pour toucher tes pieds)
 - Recommence autant de fois qu'il faudra jusqu'à remplir entièrement ton panier et pouvoir ramener tous pleins de fruits la maison !

② *Un temps de mouvement :*

1. Oh, vois-tu l'abeille tourner autour de toi, reste calme et elle ne te piquera pas !

La posture de l'abeille est une posture de torsion assise, elle calme la nervosité, ventile les poumons par l'ouverture de la cage thoracique. Pendant les torsions à droite et à gauche faites faire à l'enfant le son de l'abeille afin d'accentuer l'expiration et de rendre cela plus ludique !



1. Assis en tailleur, les 2 mains l'une dans l'autre, tu es une petite abeille. Tes ailes sont au repos.



4. Tu te redresses, tu ouvres grand tes ailes et te voilà maintenant attiré par une autre fleur ...



2. Il y a autour de toi des fleurs. Accroche tes mains derrière ta nuque bras croisés, tes ailes déployées, tu inspires avec le nez ...



5. Maintenant tu te penches de l'autre côté, ton genou gauche vers ton genou droit. Ta petite tête n'arrête pas de butiner !



3. Vers une fleur tu te diriges. Penche ta tête et ton coude droit vers ton genou gauche, comme pour aller le butiner en expirant bien ...



6. Maintenant tu as fini ta provision de pollen, tu vas pouvoir aller fabriquer ton miel petite abeille

2. Ne bouge plus ! Regarde un crapaud !! :

La posture du crapaud assouplit l'articulation des hanches, étire les bras et muscle l'abdomen.



1. Tu es un crapaud sur le dos et au repos. Tes jambes sont ouvertes et tes 2 pieds se touchent, les bras écartés détendus à plat sur le sol, Tu te relaxes.



4. Passe tes mains sur le haut des cuisses, tu prends une grande inspiration



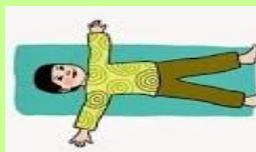
2. Tu te réveilles doucement, et tu t'étires les bras avant de les placer sous ta tête



5. Soulève ta tête comme si tu voulais regarder les nénuphars sur la marre. Tes jambes n'ont pas bougé et tes 2 pieds se touchent toujours.



3. Tes jambes se déposent maintenant au sol, les genoux très écartés, pied contre-pied.



6. Redescend ta tête doucement. Allonge tes bras et tes jambes. Repose-toi un peu avant de recommencer.

③ *Un temps de relaxation :*

- Assieds-toi maintenant dans l'herbe, au milieu de toutes ces belles fleurs, ramasses-en une, sens comme elle sent bon, inspire bien fort son odeur, et souffle afin de la propager dans l'air. Recommence 4-5 fois en ramassant à chaque fois une nouvelle fleur, et en inspirant et expirant bien fort !!
- Tu peux maintenant t'allonger, poser tes mains sur ton ventre, sentir ta respiration et profiter de ces moments qui n'appartiennent qu'à toi ...

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**...