

YOGA LORETTE

AGE : 3-8 ans

Une personne adulte ou un adolescent doit lire l'histoire

TEMPS DE L'ACTIVITE : 20 min



MATERIEL NECESSAIRE : TAPIS DE GYM

YOGA HISTOIRE

Le guerrier accepta, il prit son arche sur l'épaule et monta derrière le chevalier. Ils partirent tous les deux sur le dos du cheval.

Mettez-vous à quatre pattes la tête bien en l'air. (1)

Au galop le cheval traversa la sombre et humide forêt de sapin.

Mettez-vous debout les pieds joints monter la jambe droite et poser le pied droit au niveau de la cheville gauche. Joindre vos mains au niveau de la poitrine. (2)

Au loin, le chevalier aperçu quelque chose d'étrange. Il demanda à son cheval de ralentir, ils s'approchèrent lentement. C'était une grotte aussi humide et sombre que la forêt.

Mettez-vous à quatre pattes, le dos creusé et la tête levée. Expiré profondément en arrondissant le dos. (3)

Ils descendirent tous les deux du cheval et entrèrent dans la grotte. Ils firent quelques pas et se retrouvèrent coincé devant une immense statue.

Mettez-vous debout, écartez les jambes, les pieds vers l'extérieur. Ouvrez vos bras sur les côtés, les doigts regardant vers le haut. Enfin plier vos genoux. (4)

En l'observant ils se rendirent compte que la couleur de sa main était différente du reste de la statue. Curieux, ils appuyèrent dessus et une porte s'ouvrit.

(5) Mettez-vous debout, les jambes bien écartées. Laissez bien tendu la jambe gauche et plier le genou droit. Ouvrez les bras sur les côtés et tendez les. (5)

Le guerrier inquiet, prit son arche dans les mains et avança avec.

Ecartez et fléchissez les jambes. Vos bras tendus à l'avant. Rejoignez vos mains. (6)

Si tu veux la suite de l'histoire, il va falloir participer au cours suivant !!!

- Position 1
- *Histoire*

(1)



(4)



(2)



(5)



(3)



(6)

