



ET SI ON SE METTAIT ENSEMBLE AU YOGA ?

Imiter les animaux en s'accroupissant comme une grenouille ou en faisant le dos rond comme un petit chat constitue une première initiation au yoga.

- Choisissez un moment calme, à distance d'un repas ou du coucher.

- Faites les mouvements avec votre enfant : il aura plaisir à vous imiter.

- Encouragez votre enfant et ne cherchez pas la perfection dans le mouvement : il s'agit avant tout de s'amuser. Et s'il en a assez, n'insistez pas !

- Veillez à ce que votre enfant adopte ou quitte une posture tout en douceur.



L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer, quand on est agité ou excité !



1 Tu es debout comme un arbre bien planté, impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché, tes bras pendent, tout légers.

2

Le vent se met à souffler, souffler... Tes branches balancent d'un côté, elles balancent de l'autre côté.



3

Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais ton tronc, lui, reste bien planté.



4

Le vent commence à se calmer... Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant... Puis le vent recommence à souffler. (Tu recommences tout 3 fois.)

