

4 POSTURES DE YOGA AVEC LES ENFANTS POUR LES AIDER A SE CONCENTRER

Kika et son petit singe font la posture de l'arbre

Debout, dos droit, jambes légèrement écartées, épaules en arrière et pieds parallèles, mets-toi en appui sur une jambe. Soulève l'autre jambe et place la plante du pied contre la cuisse ou le mollet de la jambe en appui.

Inspire, tends tes bras au-dessus de la tête en joignant les paumes de tes mains. Respire normalement. Répète 3 fois de chaque côté.

Kika et son petit singe font la posture de l'avion

Debout, jambes légèrement écartées, ouvre grand tes bras, les mains relâchées.

Tiens-toi bien en équilibre sur ta jambe droite, puis penche-toi légèrement en avant,

et allonge doucement ta jambe gauche en arrière. Respire calmement. Répète 3 fois de chaque côté.

Kika et son petit singe font la posture du papillon

Assis sur le sol, dos droit et jambes allongées devant toi, fléchis les genoux, place les plantes de tes pieds l'une contre l'autre, puis monte et descends tout doucement les genoux en tenant bien tes pieds avec les mains. Répète 5 à 10 fois en respirant calmement.

Kika et son petit singe font la posture de l'enfant

Assis sur les talons, le buste penché en avant, le front au sol, les bras relâchés en arrière le long du corps, paumes tournées vers le ciel, ferme les yeux et respire calmement plusieurs fois.