

Alterner plusieurs fois les deux mouvements.

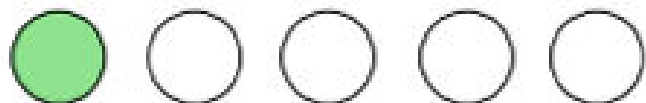
Pendant l'inspiration, faire la vache. Pendant l'expiration, faire le chat.

www.unjourunjeu.fr



la vache

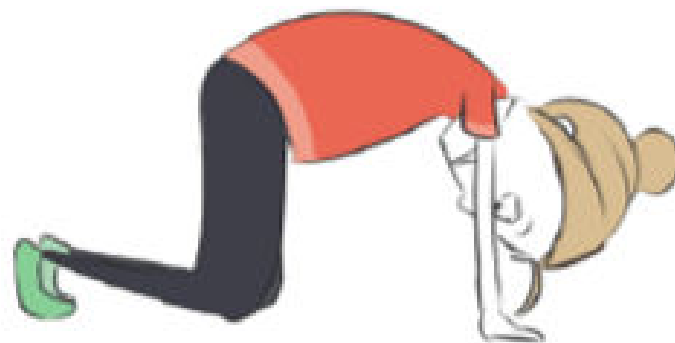
La posture de la vache est souvent jumelée avec celle du chat. Elles sont toutes les deux bénéfiques pour le dos. La vache permet aussi de renforcer le haut du corps.



difficulté

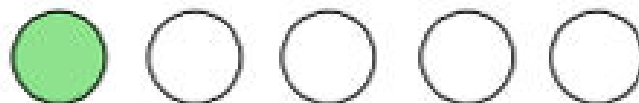
1/5

www.unjourunjeu.fr



le chat

La position du chat aide à relaxer le dos. Elle permet aussi de travailler la coordination des mouvements avec la respiration. Chose très importante dans le yoga.



difficulté

1/5

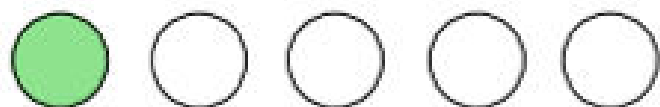
Tenir les postures 1 minute sans bouger.

www.unjourunjeu.fr



le papillon

La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assise et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.



difficulté

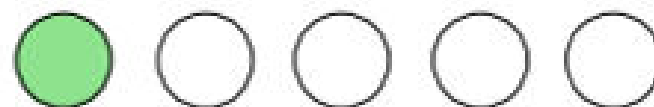
1/5

www.unjourunjeu.fr



la montagne

La posture de la montagne est la pose de base du yoga. Elle apprend à aligner les épaules, les hanches et les pieds pour bien s'ancrer dans le sol et renforce la partie basse du corps.



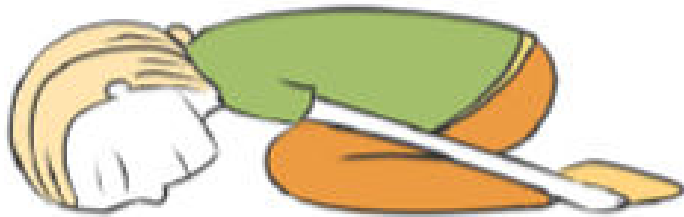
difficulté

1/5

Tenir les postures 1 minute.

Pour le guerrier, penser à le faire une fois avec la jambe droite devant puis avec la jambe gauche devant.

www.unjourunjeu.fr



l'escargot

La posture de l'escargot permet de détendre le corps et de se concentrer sur sa respiration. Elle aide aussi à ouvrir la cage thoracique et à étirer le dos.



difficulté

1/5

www.unjourunjeu.fr



le guerrier

La posture du guerrier est très reconnaissable. Elle peut être effectuée par les débutants comme par les plus avancés. Elle augmente la flexibilité et fait travailler l'équilibre.



difficulté

2/5

Tenir les postures 1 minute.

www.unjourunjeu.fr



le chien

La position du chien tête en bas favorise le flux sanguin du cerveau. Parfait pour le calme intérieur. Elle permet aussi de renforcer la musculature des bras et étire les mollets.



difficulté

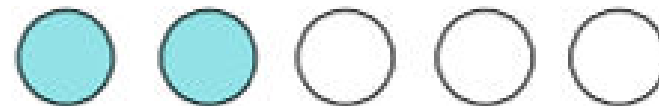
2/5

www.unjourunjeu.fr



le chameau

La posture du chameau ouvre la cage thoracique, étire les cuisses et les abdominaux. Elle assouplit la colonne vertébrale pour ne pas avoir le dos vouté.



difficulté

2/5

Tenir les postures 1 minute.

www.unjourunjeu.fr



le cobra

La position du cobra est idéale avant un moment de repos. Elle permet de libérer l'énergie accumulée afin de détendre le corps. L'enfant peut aussi laisser ses mains au sol et pousser dessus.



difficulté

3/5

www.unjourunjeu.fr



la chandelle

La posture de la chandelle est excellente pour la circulation et masse la colonne vertébrale. Elle est très amusante pour les enfants et permet d'évacuer le stress ou les tensions accumulées.



difficulté

3/5

Tenir les postures 1 minute.
A faire une fois avec une jambe, puis avec l'autre.

www.unjourunjeu.fr



le flamant rose

La position du flamant rose permet de travailler l'élévation de soi en même temps que l'équilibre et la balance. À faire pour renforcer la confiance en soi.



difficulté

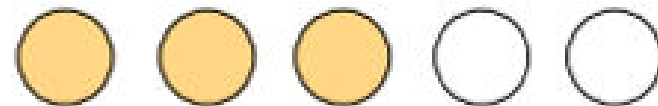
3/5

www.unjourunjeu.fr



l'arbre

La position de l'arbre est excellente pour travailler l'équilibre. Elle permet de développer la concentration, l'écoute et la patience. Ne pas oublier de faire travailler les deux côtés.



difficulté

3/5

Tenir les postures 1 minute.

Avion a faire une fois avec une jambe, puis avec l'autre.

Attention pour le bateau : les enfants basculent en arrière et peuvent se cogner la tête.

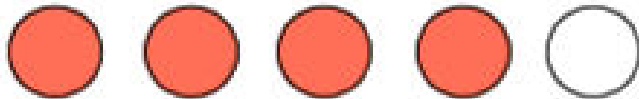
www.unjourunjeu.fr



l'avion

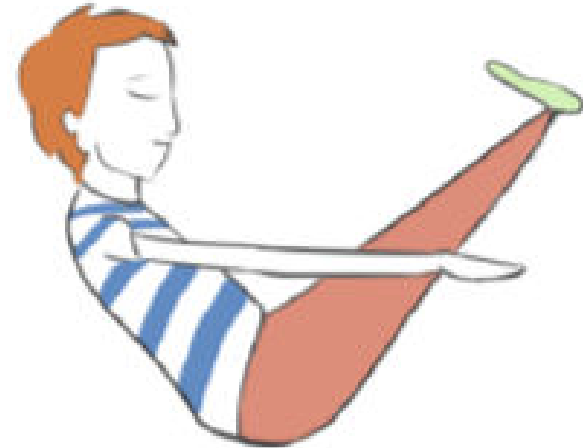
La position de l'avion favorise l'étirement du corps et donne une sensation de liberté. Excellente pour se recentrer de l'intérieur tout en s'ouvrant vers l'extérieur.

difficulté



4/5

www.unjourunjeu.fr



le bateau

La posture du bateau oblige à garder un certain équilibre. Elle fait travailler les muscles de l'abdomen et renforce la musculature du dos et des jambes.

difficulté



4/5