

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

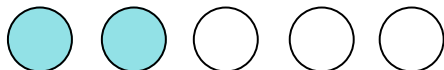
www.unjourunjeu.fr



le crocodile

La posture du crocodile aide à se relaxer pour s'endormir. Elle est parfaite aussi pour soulager les douleurs dorsales. Placez-vous sur le dos, étirez les bras et tournez la tête à l'inverse du corps.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



les mains en l'air

La position les mains en l'air renforce musculairement les épaules et les bras. Une posture simple et amusante mais qui peut-être néanmoins rapidement fatigante.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



la demi-lune

La position de la demi-lune vise à améliorer la souplesse et à étirer le dos. Levez les bras au-dessus de la tête et penchez-vous sur la droite, insistez quelques secondes. Revenir au centre et recommencer de l'autre côté.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



la poupée de chiffon

La posture de la poupée de chiffon libère le cou et la colonne vertébrale. Rouler lentement les épaules et le dos vers l'avant. Relâcher tout le haut du corps. Inspirer et expirer plusieurs fois avant de se redresser.

difficulté



2/5