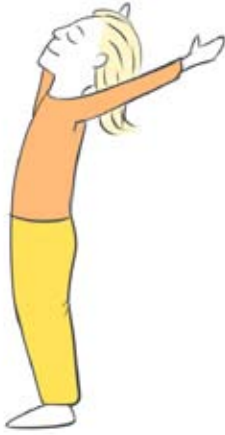


Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

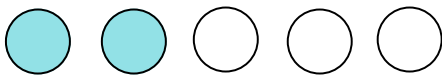
www.unjourunjeu.fr



le soleil

La position du soleil est très souvent utilisée puisqu'elle fait partie de l'enchaînement de la salutation au soleil. Permet d'étirer l'abdomen et de relâcher la tête et les pensées. Ne pas oublier de respirer profondément.

difficulté



2/5

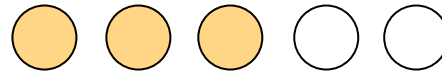
www.unjourunjeu.fr



la terre

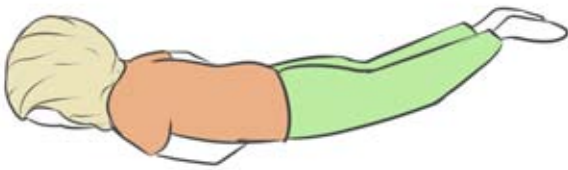
La position de la terre suit généralement la posture du soleil. Après avoir étiré le corps vers le haut, on répète la même chose vers le bas. Bien que cette position paraisse facile, il n'est pas toujours aisé de toucher ses pieds !

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



la sauterelle

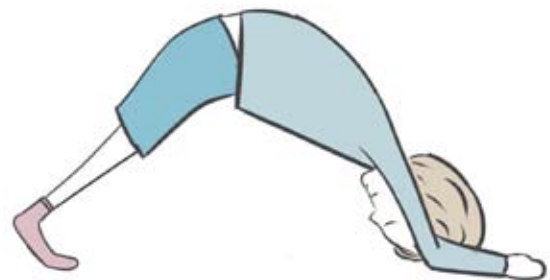
La posture de la sauterelle fortifie le dos et combat les problèmes intestinaux. S'allonger sur le ventre, inspirer en prenant appui avec les mains sous le ventre et lever en même temps les jambes.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



le dauphin

La posture du dauphin est bénéfique pour la circulation du sang et renforce les muscles du corps. Se positionner à quatre pattes, appuyer sur les pieds et soulever le bassin vers le haut.

difficulté



3/5