

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

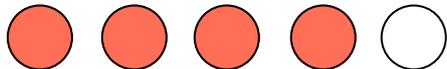
www.unjourunjeu.fr



la sirène

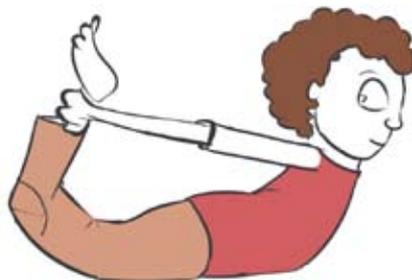
La position de la sirène étire chaque côté latéral du corps. Se placer assis une jambe pliée devant soi et l'autre étirée sur le côté. Pencher le corps vers la jambe tendue. Recommencer de l'autre côté.

difficulté



4/5

www.unjourunjeu.fr



l'arc

La posture de l'arc permet de faire le plein de force pour relâcher le corps et l'esprit. Il faut attraper les chevilles avec les mains. Inspirer et lever les talons pour soulever les cuisses.

L'enfant peut se balancer de l'avant vers

l'arrière également.

difficulté



5/5

www.unjourunjeu.fr



la roue

La position de la roue est bénéfique pour les troubles digestifs ou respiratoires.

Commencer par s'allonger sur le dos, puis plier les genoux. Poser les mains à plat, inspirer et soulever le dos.

difficulté



5/5