

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

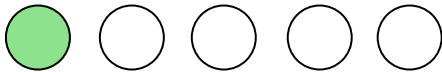
www.unjourunjeu.fr



le singe

La posture du singe est très amusante. C'est une position idéale pour relâcher la tension chez l'enfant. Il doit alterner la position des bras et faire des singeries pour détendre les muscles du visage.

difficulté



1/5

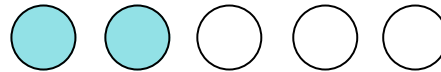
www.unjourunjeu.fr



le paon

En étirant ses membres et en se grandissant, la posture du paon améliore l'estime de soi. Elle dégage aussi la cage thoracique afin de respirer lentement et calmement.

difficulté



2/5

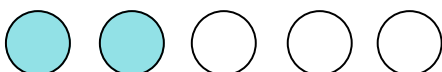
www.unjourunjeu.fr



la girafe

La position de la girafe étire tout le corps et détend les muscles du cou. Elle permet à l'enfant de prendre conscience de sa colonne vertébrale et l'aide à trouver son axe.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



la table

La posture de la table muscle tout le corps et améliore la stabilité. Bien tendre les jambes et les bras, garder la position quelques secondes avant de replier doucement bras et jambes.

difficulté



2/5