

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

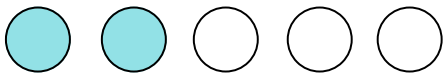
www.unjourunjeu.fr



### l'éléphant

La position de l'éléphant se répète plusieurs fois de suite. Amusante, elle est bénéfique pour l'assouplissement de la colonne vertébrale et pour évacuer la tension du corps.

difficulté



2/5

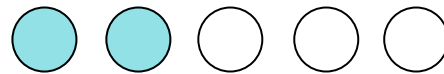
www.unjourunjeu.fr



### l'aigle

La position de l'aigle aide à évacuer le stress accumulé au long de la journée. L'enfant tire de toutes ses forces sur ses mains pour se donner de la force et du courage.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



### l'archer

La posture de l'archer développe la confiance en soi ainsi que la concentration. Le regard de l'enfant doit fixer un point au loin sans le quitter et lance la flèche avant de revenir bien droit.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



### le guerrier 2

La position du guerrier numéro 2 étire et renforce bras, jambes, épaules et le dos. À force de la pratiquer, on renforce son endurance et on améliore ses capacités.

difficulté



3/5