

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



la chaise

La position de la chaise fait travailler les muscles fessiers et fortifie le dos. L'immobilité de cette posture améliore la concentration. Faire tenir plus ou moins longtemps l'enfant selon son âge et son aptitude.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



le pont

La position du pont tonifie le centre du corps et renforce les muscles du dos. Elle permet aussi de relâcher la tension afin de réduire l'excitation. À répéter plusieurs fois d'affiler.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



le flamant rose 2

La position du flamant rose 2 fait travailler l'équilibre. Elle oblige l'enfant à être calme et à se concentrer afin de trouver son centre. Parfait pour avoir confiance en soi.

difficulté



4/5