

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



le cadavre

La position du cadavre est généralement la dernière pose effectuée lors d'un cours de yoga. Allongé sur le sol, les bras et les jambes un peu écartés, respirer profondément pour détendre tout le corps.

difficulté



1/5

www.unjourunjeu.fr



le bébé

La posture du bébé est utile pour se détendre et retrouver le calme. Pour l'effectuer, s'allonger sur le dos, attraper ses pieds avec ses mains et tirer doucement dessus à plusieurs reprises.

difficulté



1/5

www.unjourunjeu.fr



l'éclair

La position de l'éclair tonifie le corps, particulièrement le dos et le haut des jambes. Son nom vient du Z que forme le corps en la faisant. Tenir la position quelques secondes et recommencer.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



l'huitre

La posture de l'huitre délie la colonne vertébrale, tonifie les muscles dorsaux et apaise le système nerveux. Respirer profondément pour stimuler les sens et détendre le dos.

difficulté



2/5