

Yoga pour les enfants

www.unjourunejeu.fr



la vache

La posture de la vache est souvent jumelée avec celle du chat. Elles sont toutes les deux bénéfiques pour le dos. La vache permet aussi de renforcer le haut du corps.



www.unjourunejeu.fr



l'escargot

La posture de l'escargot permet de détendre le corps et de se concentrer sur sa respiration. Elle aide aussi à ouvrir la cage thoracique et à étirer le dos.



www.unjourunejeu.fr



le chat

La position du chat aide à relaxer le dos. Elle permet aussi de travailler la coordination des mouvements avec la respiration. Chose très importante dans le yoga.



www.unjourunejeu.fr



la grenouille

La posture de la grenouille est très bonne pour assouplir les articulations. Demandez à l'enfant de bien laisser ses mains au sol et de sautiller comme une grenouille, il va bien rigoler.



www.unjourunejeu.fr



le papillon

La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assise et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.



www.unjourunejeu.fr



la montagne

La posture de la montagne est la pose de base du yoga. Elle apprend à aligner les épaules, les hanches et les pieds pour bien s'ancrer dans le sol et renforce la partie basse du corps.



www.unjourunejeu.fr



le chien

La position du chien tête en bas favorise le flux sanguin du cerveau. Parfait pour le calme intérieur. Elle permet aussi de renforcer la musculature des bras et étire les mollets.



www.unjourunejeu.fr



l'arbre

La position de l'arbre est excellente pour travailler l'équilibre. Elle permet de développer la concentration, l'écoute et la patience. Ne pas oublier de faire travailler les deux côtés.



www.unjourunejeu.fr



le flamant rose

La position du flamant rose permet de travailler l'élévation de soi en même temps que l'équilibre et la balance. À faire pour renforcer la confiance en soi.

