

# Yoga pour les enfants (1)



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.

difficulté



1/5



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.

difficulté



1/5



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.

difficulté



1/5



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.

difficulté



1/5



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.

difficulté



1/5



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'ancre dans le sol et renforce la partie basse du corps.

difficulté



1/5



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.

difficulté



2/5



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.

difficulté



3/5



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.

difficulté



3/5

# Yoga pour les enfants (2)



la tortue

La position de la tortue permet d'éloigner l'excitation et aide à se concentrer. Elle donne une sensation de sécurité, bien à l'abri dans sa carapace-maison.

difficulté  
1/5



le chameau

La posture du chameau ouvre la cage thoracique, étire les cuisses et les abdominaux. Elle assouplit la colonne vertébrale pour ne pas avoir le dos voûté.

difficulté  
2/5



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.

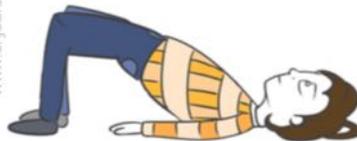
difficulté  
2/5



le guerrier

La posture du guerrier est très reconnaissable. Elle peut être effectuée par les débutants comme par les plus avancés. Elle augmente la flexibilité et fait travailler l'équilibre.

difficulté  
2/5



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



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



le cobra

La position du cobra est idéale avant un moment de repos. Elle permet de libérer l'énergie accumulée afin de détendre le corps. L'enfant peut aussi laisser ses mains au sol et pousser dessus.

difficulté  
3/5



le bateau

La posture du bateau oblige à garder un certain équilibre. Elle fait travailler les muscles de l'abdomen et renforce la musculature du dos et des jambes.

difficulté  
4/5



l'avion

La position de l'avion favorise l'étirement du corps et donne une sensation de liberté. Excellente pour se recentrer de l'intérieur tout en s'ouvrant vers l'extérieur.

difficulté  
4/5

