



Turtle



Monkey



Giraffe



Butterfly



Flamingo



Lion



Dog



Snake



Cow



Cat

Animal Poses

Les petits volets

Cet exercice, très apaisant, permet aux enfants de se réchauffer et de détendre leurs yeux après une activité qui sollicite la vue, comme l'ordinateur ou la télévision. À refaire 3 fois de suite.



1

Je frotte mes 2 mains.
Je frotte, frotte bien.
Je frotte, frotte mieux,
je fais comme deux petits feux !

2

Je ferme mes deux yeux
et je pose sur eux
comme deux petites cuillères,
mes mains chaudes et légères.



3

Il fait bon cette fois
sous ces volets de doigts.
La chaleur se répand.
Qu'on est bien là-dedans !



4

Puis j'ouvre doucement
mes deux petits volets.
Je soulève mes paupières,
et je dis «bonjour» à tout le monde,
«bonjour» à toute la terre !



Le chevalier et la princesse

Un petit exercice qui développe l'attention à l'autre, favorise la perception de détente et de tonicité musculaire, tout en renforçant l'équilibre.



1 Bien assis sur leurs genoux, le chevalier et la princesse se regardent, ils sentent qu'ils s'aiment.

2 Curieux, ils se redressent sur leurs genoux, ils restent un instant sans bouger.



3 Ils sont face à face, le dos bien droit, un pied à terre. Le chevalier et la princesse sont beaux et fiers...

4 Ils posent leur main sur leur poitrine et ils sentent leur cœur qui bat...



5 ... qui bat, qui bat... Ils se regardent, et leur amour grandit, petit à petit !

6 Les cœurs deviennent gras comme ça ! Le chevalier et la princesse s'offrent leur cœur, en ouvrant grand les bras !



GARDEN YOGA FOR KIDS



Pretend to be a tree

Tree Pose: Stand on one leg. Bend the other knee and place the sole of your foot on your inner thigh. Sway like a tree in the breeze. Now the other side.



Pretend to be a frog

Squat Pose: Come down to a squat with your knees apart and arms resting between your knees. Touch your hands to the ground. Jump like a frog.



Pretend to be a seed

Child's Pose: Sit back on your heels and bring your forehead down to rest on the floor. Pretend to be a seed in the garden.



Pretend to be a butterfly

Cobbler's Pose: Sit on your buttocks with a tall spine. Bend your legs with the soles of your feet together. Flap your legs like the wings of a butterfly.



Pretend to be a flower

Flower Pose: Lift your bent legs, balancing on your sitting bones. Weave your arms under your legs, palms up. Pretend to be a flower in bloom.

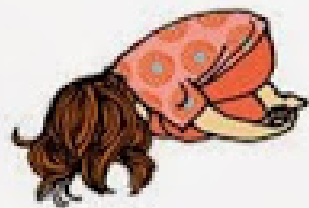


© Childhood 101 & Kids Yoga Stories

printable yoga poster

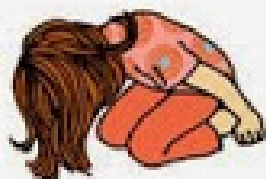
La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion l'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !



1 Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.

2 La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.



3 Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.

4 Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.



5 Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.



6 Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.

7 Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une magnifique plante !



8 Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !