

YOGA ENFANTS

Cahier vacances par yogafleur.com



www.yogafleur.com Le yoga un moment pour soi
(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)



BITSKOFF







1 Tes deux mains sont posées sur ta poitrine. Sens-tu ton cœur qui bat ? Imagine que tu le berces doucement dans tes bras.



2 Puis tu ouvres grand tes bras et ton cœur prend toute la place dans ta poitrine... Quelle joie !



3 Maintenant, tu attrapes tes coudes dans ton dos, ton cœur est immense ! Tu te sens fort et très beau.



4 Puis tu baisses la tête en expirant longuement. Comme si tu faisais une révérence, pour dire merci à ce cœur qui te donne tant d'énergie !



L'étoile



1

Les pieds bien plantés dans le sol, les bras relâchés le long du corps, que tu es bien sur cette terre solide !



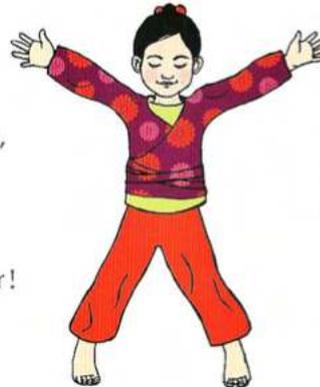
2

Tes jambes s'écartent l'une de l'autre, tes mains et tes bras toujours vers le bas, tu sens que tes jambes sont toniques !



3

Tes bras se lèvent, tes doigts sont bien écartés ! Tout en toi commence à briller !



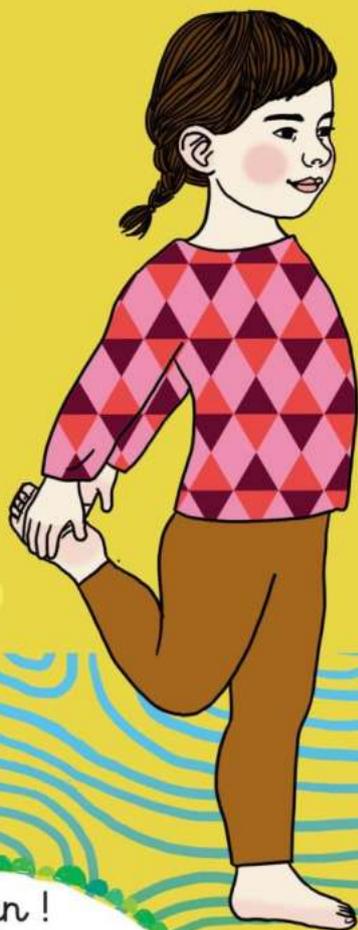
4

Puis tu montes sur tes doigts de pieds et te voilà maintenant transformé en une merveilleuse étoile qui scintille dans le ciel !



Ta pause yoga

LE FLAMANT ROSE



Ça fait du bien !

Rester en équilibre sur un pied,
ça t'aide à te concentrer
pour toute la journée !

Cette pause yoga t'est offerte par le magazine **POMME** D'API 



www.yogafleur.com Le yoga un moment pour soi
(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)



1 Tu es debout, ton dos est bien droit, tes bras sont détendus... Tu es un fier flamant rose !



2 Tu prends une longue inspiration, et tu étires tes bras en arrière, comme des ailes.



3 En équilibre sur un pied, tu fixes un point au loin, tu es concentré. Tout doucement, tu plies l'autre jambe en arrière.



4 Allonge tes ailes pour attraper le bout de ton pied. Respire bien. Quand tu as terminé, tu peux recommencer avec l'autre jambe.

Conception et textes : Élisabeth Jovanne. Illustrations : Ilya Green.



BONJOUR, PETIT ÉLÉPHANT !



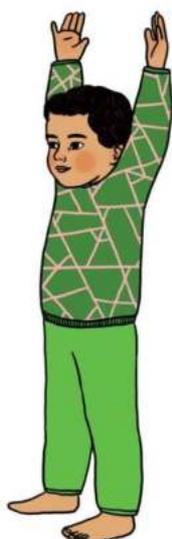
Ça fait du bien !

En étirant ton corps
vers le haut et vers le bas,
tu vas te sentir fort comme
un éléphant !

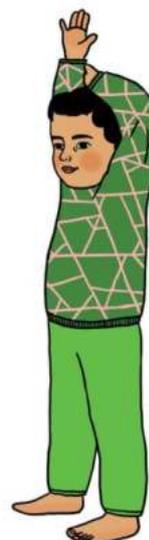
Retrouve le yoga en vidéo sur 

Cette pause yoga t'est offerte par le magazine 

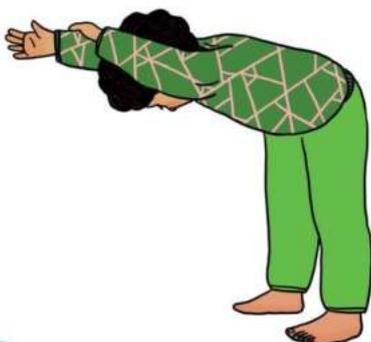




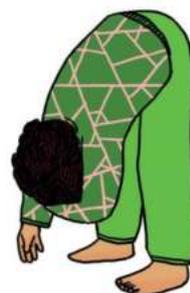
1 Debout, les pieds légèrement écartés, les bras bien tendus vers le haut, tu es prêt à devenir un petit éléphant !



2 Tu plies doucement le bras gauche pour attraper le bras droit. Oh ! Voilà une bien belle trompe d'éléphant !



3 Tu descends doucement, le dos bien droit et la trompe loin en avant. Tu vas devenir grand, petit éléphant !



4 Tes jambes et tes pieds sont très puissants. Tout le haut de ton corps se relâche en descendant vers le sol. Tu souffles lentement pour bien te détendre, avant de recommencer de l'autre côté.

Conception et textes : Elisabeth Jovanne. Illustrations : Ilya Green.



Ta pause yoga

LE RÉVEIL DU PETIT CHAT



Ça fait du bien !
Étire ton corps tout entier
pour être aussi souple
qu'un petit chat !

Retrouve le yoga en vidéo sur  BayeM.tv

Cette pause yoga t'est offerte par le magazine  POMME D'API



www.yogafleur.com Le yoga un moment pour soi
(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)



1 Tu es à quatre pattes, le dos tout plat.
Tu te réveilles, joli petit chat !



2 Pose tes fesses sur tes talons
en tendant les bras devant toi.
Tes doigts sont bien écartés,
ta tête est bien rentrée...
Mmm, c'est bon de s'étirer !



3 Tu es bien réveillé, tu montres au soleil
le bout de ton nez. Tu inspires l'air
et tu déplaces ton poids sur tes bras.
Tout le bas de ton corps se colle sur le sol.



4 Maintenant, tu expires l'air
et tu te replaces à quatre pattes.
Te voilà maintenant tout étiré.
La journée peut commencer !

Conception et textes : Élisabeth Jovanne. Illustrations : Ilya Green.



17

Yoga en famille



AU NIVEAU DU CORPS, LE YOGA POUR ENFANT (OU ADULTE) : détend, étire les muscles et tonifie, assouplit les articulations, améliore la fonction cardiaque, soulage les troubles respiratoires, renforce et étire la colonne vertébrale, améliore les troubles digestifs, diminue la fatigue, soulage de nombreuses douleurs.

AU NIVEAU MENTAL, LE YOGA : détend l'esprit, calme les pensées, travaille sur la confiance en soi, diminue le stress, introduit en douceur la méditation dans la vie de l'enfant et c'est une méthode de développement personnel !



salutation vers le haut



posture du guerrier 1



posture de l'angle latéral



posture du guerrier 2



posture de l'arbre



posture de la montagne



posture de la tête de vache



posture du bébé heureux



posture du cadavre



posture facile



posture de l'arc



posture du chat



posture chien tête en bas



RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE– *Sitali pranayama*



BIENFAITS

- Enlève l'excès de chaleur du corps
- Rafraîchit tout le corps
- Aide à la digestion
- Réduit la sensation de faim et de soif
- Réduit pression sanguine

1. S'asseoir tranquillement dans une position confortable, le dos bien droit, les jambes relâchées. Si besoin poser des coussins sous votre fessier et vos genoux.

2. Sortir la langue de votre bouche, et former un tube avec votre langue (un « U »), inspirer l'air comme si on le buvait en étirant la tête légèrement vers le haut.

Si trop difficile, pointer la langue vers le nez en gardant la bouche légèrement ouverte u alors préférer la variante kaki mudra (voir explications ci-dessous).

3. Puis rentrer la langue, fermer la bouche, pencher légèrement la tête vers le bas, menton contre la gorge, [ou faire Jalandhara bandha, si connu, en appuyant fermement le menton dans le creux du cou] et expirez longuement, lentement par le nez.

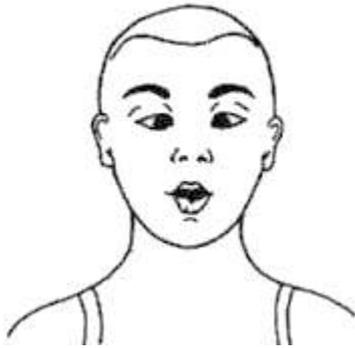
4. Répéter le cycle plusieurs fois (5, 10 ou 20 fois). Arrêter dès gêne ou inconfort.

Ce pranayama être pratiquer à tout âge, et peut être l'occasion d'un jeu en famille.

Très recommandé par temps chaud.



RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE– *Kaki mudra*



BIENFAITS

- Rafraîchit la peau
- Réduit imperfections du visage
- Aide à digérer

1. S'asseoir tranquillement dans une position confortable, le dos bien droit, les jambes relâchées. Si besoin poser des coussins sous votre fessier et vos genoux.

2. Former un bec de corbeau avec les lèvres (comme si on allait siffler). La langue reste donc à l'intérieur de la bouche.
Inspirer lentement, longuement par la bouche.

3. Puis fermer les lèvres, pencher légèrement la tête vers le bas, menton contre la gorge, [ou faire Jalandhara bandha, si connu, en appuyant fermement le menton dans le creux du cou] suspendre le souffle (un petit temps confortable)

4. Enfin expirer longuement, lentement par le nez.

5. Répétez le cycle plusieurs fois (5, 10 ou 20 fois). Arrêter dès gêne ou inconfort.

Ce pranayama être pratiquer à tout âge, et peut être l'occasion d'un jeu en famille.

Très recommandé par temps chaud.



Mandala à colorier

