



Modèle de séance yoga enfants

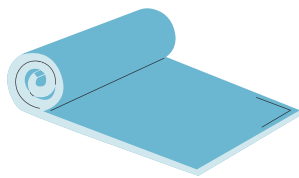
Échauffement

🕒 10'

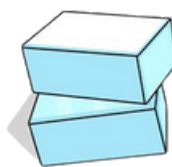
Faire courir les enfants
pendant 5 min

Échauffement des articulations
(cou, poignets, chevilles)

Matériel optionnel



Des tapis
de yoga



Des briques
de yoga





Modèle de séance yoga enfants

Postures de yoga

🕒 20'

Posture de la montagne

Etirement (inspiration)

Demi-pince (expiration) : on se penche en avant en ramenant les mains au niveau des pieds, le visage à hauteur des genoux, jambes tendues

Posture du crocodile (inspiration) : une jambe en flexion avant et l'autre tendue derrière soi

Posture du chien tête en bas (on respire bien)

Posture du cobra (inspiration)

Posture du chien tête en bas (on respire bien)

Posture du crocodile (inspiration) : une jambe en flexion avant et l'autre tendue derrière soi

Demi-pince (expiration) : on se penche en avant en ramenant les mains au niveau des pieds, le visage à hauteur des genoux, jambes tendues

Etirement (inspiration)

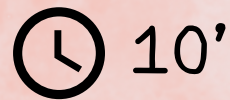
Posture de la montagne





Modèle de séance yoga enfants

Méditation de l'arc en ciel



Inspire profondément... et expire, et sens ton corps se détendre.

Imagine que tu es entouré de lumière rouge. Imagine que tu inspires la lumière rouge et qu'elle te remplit d'énergie.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière orange. Imagine que tu inspires la lumière orange et qu'elle te remplit de force.

Puis visualise-toi entouré de lumière jaune. Imagine que tu inspires la lumière jaune et qu'elle te remplit de bonheur.

Puis représente-toi entouré de lumière verte. Imagine que tu inspires la lumière verte et qu'elle te remplit d'amitié.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière bleue. Imagine que tu inspires la lumière bleue et qu'elle te remplit de paix.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière violette. Imagine que tu inspires la lumière violette et qu'elle te remplit d'amour et de douceur

Enfin, imagine qu'un arc-en-ciel éclatant transporte toute cette énergie, cette force, ce bonheur, cette amitié, cette paix, cette douceur et cet amour de ton cœur à ta maison, ta rue, ta ville, ton pays... au monde entier.

Laisse lentement l'arc-en-ciel disparaître. Respire lentement tandis que tu te détends.

Maintenant, remue tes orteils et tes doigts, et ouvre les yeux.

