



YOGA CONTE

Lire le conte
aux élèves durant
la séance

Montrer le visuel des postures
aux élèves au fur et à mesure
de l'histoire.

Il était une fois...

Loup et son ami Joshua qui aimait le YOGA. Loup avait un souci : il était trop émotif et changeait d'humeur à cent à l'heure... Il était joyeux, heureux, plein d'énergie, mais dès que quelque chose le contrariait, il se renfrognait, explosait et envoyait tout le monde balader ! Pour apprendre à se calmer, Joshua proposa de l'aider. « Pour contrôler ses émotions, le yoga, c'est parfait, déclara Joshua. Respire calmement et fais le vide en toi. On va prendre la position du lotus. »

Puis, Joshua enchaina les positions :



Et Loup l'imita. Ouh là là, ce n'était pas facile, mais qu'est-ce que c'était rigolo.

« On dirait que le yoga fonctionne bien avec toi » dit Joshua.

Depuis ce jour là, dès que Loup devenait tout rouge et sentait la colère monter...il prenait une grande inspiration, faisait deux ou trois positions de yoga et le calme revenait....

