

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

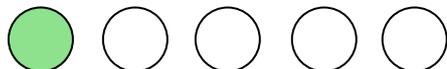
www.unjourunjeu.fr



la vache

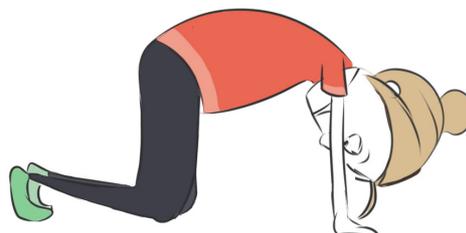
La posture de la vache est souvent jumelée avec celle du chat. Elles sont toutes les deux bénéfiques pour le dos. La vache permet aussi de renforcer le haut du corps.

difficulté



1/5

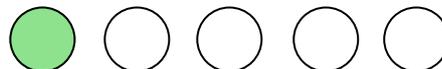
www.unjourunjeu.fr



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

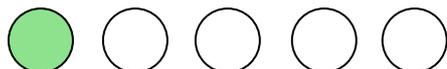
www.unjourunjeu.fr



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

www.unjourunjeu.fr



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

difficulté

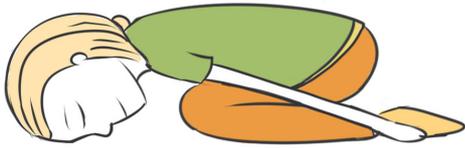


1/5

# Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

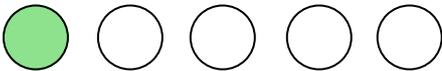
www.unjourunjeu.fr



**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

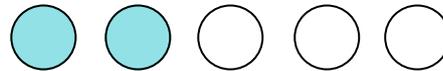
www.unjourunjeu.fr



**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

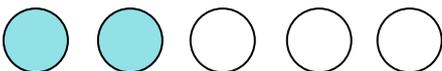
www.unjourunjeu.fr



**le chien**

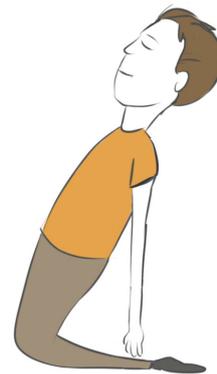
La position du chien tête en bas favorise le flux sanguin du cerveau. Parfait pour le calme intérieur. Elle permet aussi de renforcer la musculature des bras et étire les mollets.

difficulté



2/5

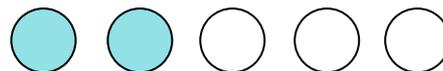
www.unjourunjeu.fr



**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

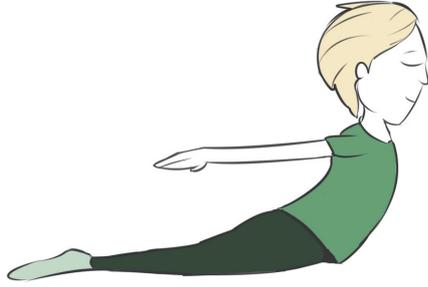


2/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

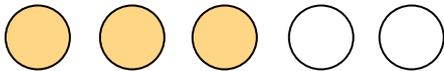
www.unjourunjeu.fr



### 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

www.unjourunjeu.fr

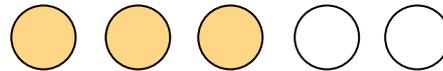


### la chandelle

La posture de la chandelle est excellente pour la circulation et masse la colonne vertébrale.

Elle est très amusante pour les enfants et permet d'évacuer le stress ou les tensions accumulées.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



### 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

www.unjourunjeu.fr



### 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

# Yoga pour les enfants

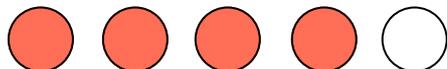
## Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



**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

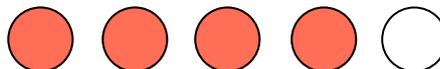
4/5

www.unjourunjeu.fr



**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

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



**l'abeille**

La posture de l'abeille calme la nervosité et ouvre la cage thoracique. Les mains derrière la tête, l'enfant va diriger son coude droit vers le genou gauche, reprendre sa position initiale et recommencer de l'autre côté.

difficulté



1/5

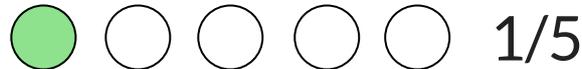
www.unjourunjeu.fr



**le tigre**

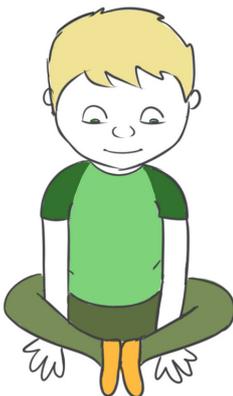
La position du tigre est parfaite pour évacuer le trop-plein d'énergie. L'alternance entre l'écoute et les rugissements du tigre amuse beaucoup les enfants et les libèrent.

difficulté



1/5

www.unjourunjeu.fr



**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

www.unjourunjeu.fr



**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

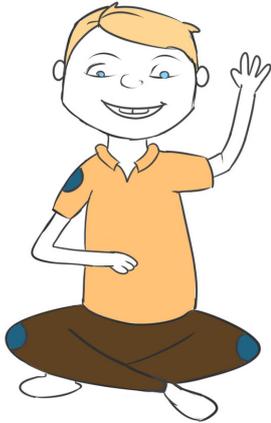


1/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

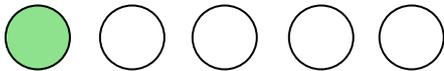
www.unjourunjeu.fr



le singe

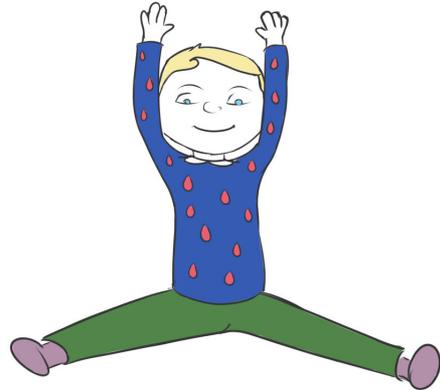
La posture du singe est très amusante. C'est une position idéale pour relâcher la tension chez l'enfant. Il doit alterner la position des bras et faire des singeries pour détendre les muscles du visage.

difficulté



1/5

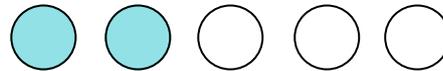
www.unjourunjeu.fr



le paon

En étirant ses membres et en se grandissant, la posture du paon améliore l'estime de soi. Elle dégage aussi la cage thoracique afin de respirer lentement et calmement.

difficulté



2/5

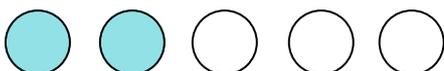
www.unjourunjeu.fr



la girafe

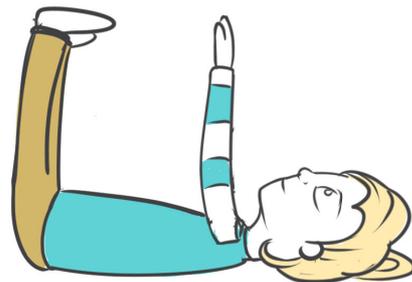
La position de la girafe étire tout le corps et détend les muscles du cou. Elle permet à l'enfant de prendre conscience de sa colonne vertébrale et l'aide à trouver son axe.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



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