

Le souffle du loup



Assis sur les talons, tes bras sont le long du corps.



Tes mains viennent se poser sur le sol pour te mettre à quatre pattes.



Reculer légèrement ton bassin vers les talons. Prends une grande inspiration par le nez et souffle fort par la bouche.



Défais la posture en venant t'asseoir sur tes talons, puis bascule en tailleur.

La maison de pierre



Debout, ton corps forme une belle ligne droite.



Tes bras se lèvent par l'avant et les paumes des mains se rejoignent au-dessus de la tête.



Fléchis les genoux comme si tu t'asseyais sur une chaise. Ton dos est droit. Enfonce tes talons dans le sol.



L'adulte vient tester la solidité de la maison en appuyant légèrement ses mains contre le dos de l'enfant. Puis l'enfant revient à la posture de départ et relâche son corps.