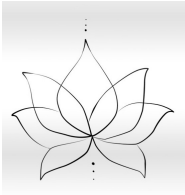
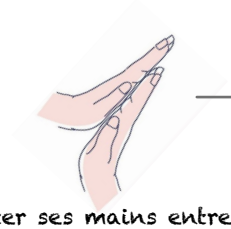
Rituel du calme et de la concentration _ séance 1

Présentation
Expliquer le Yoga et la respiration

* Échauffement du corps et schéma corporel





Frotter ses mains entre chaque partie du corps

Tête

Visage

Bras

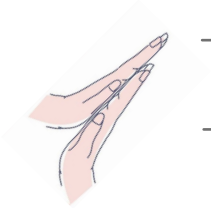
Ventre

Jambes

Pieds

* Yoga : Dire bonjour et au revoir sans parler

* Respiration



Pose-les sur tes yeux comme pour fermer tes petits volets
Écoute le silence

Pose-les sur ton ventre
Écoute ta respiration

Respiration du ballon

L'air rentre par ton nez et ton ventre se gonfle comme un ballon
L'air sort par ton nez et ton ventre se dégonfle

* les postures

Le HEROS
Les fesses posées sur les talons, dos bien droit, bras relâchés, mains posées sur les cuisses, tête droite
Fier comme un héros

Le CHAT
A 4 pattes, fais le dos rond, la tête entre tes bras
Tu peux aussi bouger un peu tes fesses de droite et gauche
Tu t'étires comme un chat dans son panier

Le CHIEN
A 4 pattes, monte tes fesses vers le ciel, mains et pieds au sol
Tu t'étires comme un chien qui se réveille

Tu étires ta jambe droite en la levant vers le ciel
Tu étires aussi ta jambe gauche

Entre chaque posture ou étirement revenir dans la posture du HEROS
Bravo tu es un vrai Yogi !!!

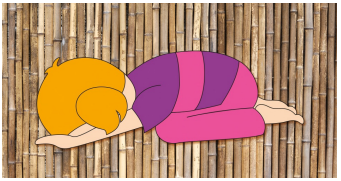
Lecolezen

Le SAPIN
Tes pieds s'enfoncent dans le sol
Tes mains se collent pour former la pointe du sapin
Plie tes genoux sans bouger tes pieds puis monte tes mains en pointe au-dessus de ta tête

Puis relâche ton bras droit, ton bras gauche et secoue tes bras de chaque côté de ton corps.

Reviens dans la posture du HEROS

Tu mérites maintenant de te reposer comme un ENFANT



A bientôt petits Yogis