

25 septembre 2018

COURS 1 YOGA-ENFANTS

2-3 ANS

1- Rituel de départ dans la posture de la montagne:

« Je suis calme et droit, je suis en mode Yoga. Namasté »



2- Posture du palmier



3- Posture flexion avant (poupée de chiffon, bailler à la descente)



4- Posture de l'arbre (petite graine qui devient un pommier)



5- Posture du chat (dos rond, dos creux)



6- Posture de l'enfant



7- Posture du berceau



8- Posture de relaxation couché (étoile)



On met nos mains sur notre ventre pour sentir qu'il gonfle à l'inspire

9- Rituel de fin assis:



« Mon coeur dit bonjour à ton coeur. Salut à toi, salut à moi, Namasté
Namasté. Namasté »

Marie Guillemette