

25 septembre 2018

COURS 1 YOGA-ENFANTS

4-5 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



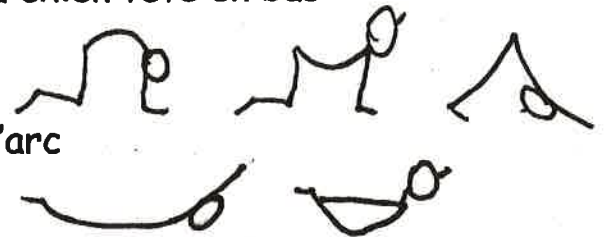
3- Posture flexion avant (poupée de chiffon, bailler à la descente)



4- Posture de l'arbre (petite graine qui devient un pommier et tous ensemble, un verger)



5- Posture du chat (dos rond, dos creux) et du chien tête en bas



6- Posture de Superman (la sauterelle) et de l'arc

7- Posture de l'enfant



8- Posture du berceau



9- Posture de relaxation couché (étoile)



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

10- Rituel de fin assis:

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



Karine Guillemette