



# YOGA

Semaine 1 : du 5 au 12 avril 2020

www.psychomotricite.fr

**Jour 1**



**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.psychomotricite.fr

**Jour 2**



**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.psychomotricite.fr

**Jour 3**



**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.psychomotricite.fr

**Jour 4**



**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.psychomotricite.fr

**Jour 5**



**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.psychomotricite.fr

**Jour 6**



**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**

www.psychomotricite.fr

**Jour 7**



**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 renforcer la partie basse du corps.

difficulté      **1/5**