




YOGA

Semaine 2 : du 12 au 19 avril 2020

www.unjourunejeu.fr

Jour 1



l'escargot

La posture de l'escargot permet de détendre le corps et de se concentrer sur sa respiration. Elle aide aussi à ouvrir la cage thoracique et à étirer le dos.

difficulté

● ○ ○ ○ ○ 1/5

www.unjourunejeu.fr

Jour 2



le cadavre

La position du cadavre est généralement la dernière pose effectuée lors d'un cours de yoga. Allongé sur le sol, les bras et les jambes un peu écartés, respirer profondément pour détendre tout le corps.

difficulté

● ○ ○ ○ ○ 1/5

www.unjourunejeu.fr

Jour 3



le bébé

La posture du bébé est utile pour se détendre et retrouver le calme. Pour l'effectuer, s'allonger sur le dos, attraper ses pieds avec ses mains et tirer doucement dessus à plusieurs reprises.

difficulté

● ○ ○ ○ ○ 1/5

www.unjourunejeu.fr

Jour 4



la table

La posture de la table muscle tout le corps et améliore la stabilité. Bien tendre les jambes et les bras, garder la position quelques secondes avant de replier doucement bras et jambes.

difficulté

● ● ○ ○ ○ 2/5

www.unjourunejeu.fr

Jour 5



le guerrier

La posture du guerrier est très reconnaissable. Elle peut être effectuée par les débutants comme par les plus avancés. Elle augmente la flexibilité et fait travailler l'équilibre.

difficulté

● ● ○ ○ ○ 2/5

www.unjourunejeu.fr

Jour 6



la girafe

La position de la girafe étire tout le corps et détend les muscles du cou. Elle permet à l'enfant de prendre conscience de sa colonne vertébrale et l'aide à trouver son axe.

difficulté

● ● ○ ○ ○ 2/5

www.unjourunejeu.fr

Jour 7



l'éléphant

La position de l'éléphant se répète plusieurs fois de suite. Amusante, elle est bénéfique pour l'assouplissement de la colonne vertébrale et pour évacuer la tension du corps.

difficulté

● ● ○ ○ ○ 2/5