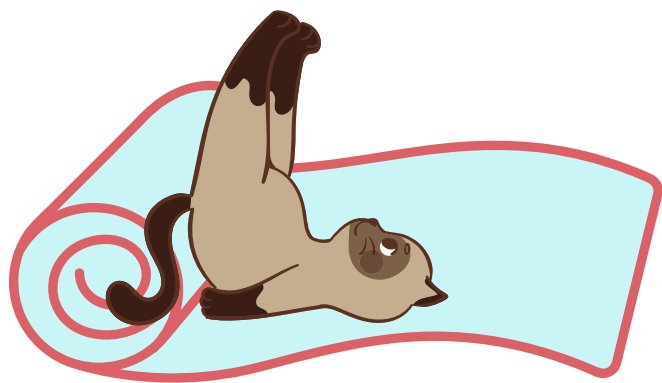


## Le Yog-Chat



EduLib38.com

### Bénéfices du yoga

Le yoga permet à l'enfant de se détendre et de se calmer en travaillant la respiration.

Le yoga permet aux enfants d'améliorer leur capacité de concentration et leur attention.

Il aide également à la gestion du stress et à réduire l'anxiété.

Il encourage une meilleure connaissance de soi et une relation positive avec leur corps.

Il permet aussi de gagner en équilibre et d'améliorer la coordination.

Il favorise le calme, la confiance en soi, la gestion des émotions, ainsi que la qualité du sommeil.

Les postures de yoga inspirées des animaux aident les enfants à mieux visualiser, à explorer leur imagination et à s'exprimer de manière ludique.

EduLib38.com



Avec quelques postures inspirées des animaux, un cadre rassurant et une approche ludique, le yoga devient un jeu qui aide l'enfant à bouger, respirer et mieux comprendre ce qu'il ressent. Les asanas, ces postures de yoga adaptées aux enfants, sollicitent le corps en douceur. Elles développent l'équilibre, la coordination et la conscience corporelle, sans esprit de performance.

Associées à une respiration calme, elles deviennent aussi un outil de relaxation enfant. L'enfant apprend peu à peu à reconnaître ce qui se passe en lui. Sa respiration s'apaise, son attention se pose.

EduLib38.com

À 2-3 ans, on imite des animaux quelques minutes, sans attendre qu'une posture soit tenue.

À 4-6 ans, on enchaîne des mouvements courts, souvent racontés comme une histoire.

Vers 7-10 ans, l'enfant peut rester un peu plus longtemps dans une posture, explorer la respiration et même verbaliser ses ressentis.

Commencez par un temps d'arrivée: s'asseoir, respirer calmement, sentir son corps. Enchaînez ensuite deux ou trois postures. Terminez par un retour au calme, allongé ou assis, en silence ou avec une musique douce. Une séance de yoga pour enfant doit avant tout être courte et adaptée à sa capacité d'attention.



EduLib38.com

## Le Guerrier



EduLib38.com

La posture du guerrier renferme une signification particulière. Dans cette position, tu deviens un guerrier de la paix, puissant, fort et pacifiste.

Commence par la posture de la montagne. Ramène ta jambe gauche en arrière en réalisant un grand pas. Plie le genou droit et pose tes mains sur ce genou. Les orteils de ta jambe avant (droite) doivent être tournés vers l'avant, tandis que le pied de la jambe arrière (gauche) doit être sur le côté, formant un angle droit. Tu peux répéter ce mantra : Je suis fort.e et je suis concentré.e

Plie encore plus le genou droit et lève les bras en croix en te répétant : Je suis un guerrier de la paix. Plie le genou droit et tourne la tête pour regarder ta main droite.

Répète ces étapes avec l'autre jambe.

EduLib38.com



## Le serpent



EducLib38.com



### La posture du serpent

S'allonger sur le ventre comme un serpent.  
Placer ses mains sous ses épaules.  
Lever la tête et le buste du sol en regardant devant soi.  
Inspirer, sentir son dos s'étirer.  
Souffler en sifflant.

EducLib38.com

## La chandelle



EducLib38.com



### La posture de la chandelle

Allonge-toi sur le dos, bien à plat et droit.e.  
Ramène les genoux vers la poitrine.  
Soulève ton bassin et soutiens-le avec tes mains et coudes posés au sol.  
Regarde vers le ciel.  
Descends en déroulant le dos lentement.  
Gardes la tête sur le sol.

EducLib38.com

## Le guerrier II



EducLib38.com



### La posture du guerrier II

Ecarte les jambes, pieds parallèles.  
Fixe un point devant toi.  
Etends tes bras devant toi, paumes tournées vers le sol.  
Fais pivoter ton pied droit d'1/4 de tour vers la droite.  
Plie ton genou droit, il reste au-dessus de ton pied.  
Ta jambe gauche reste droite et le pied gauche à plat.  
Ton buste vertical, tourne la tête à droite en regardant loin devant la main droite.  
Respire lentement sans bouger.  
Remets toi en place.  
Fais la même chose en changeant de jambe.

EducLib38.com



## La flèche



EduLib38.com

### La posture de la flèche



La position de la flèche permet de travailler l'équilibre, l'attention et la force. Elle permet de gagner en force, de muscler ses abdominaux, ses bras et jambes.

Commence en position agenouillée.

Étends ta jambe gauche vers la gauche. Place ta main droite sous l'épaule droite et étends ton bras gauche vers le haut. Tu peux te répéter : Je suis rigide et grand comme une flèche.

Appuie sur le sol avec ta main et étire ta jambe droite en plaçant ton pied droit sous le gauche. Soulève tes hanches

Pour complexifier l'exercice, plie ton genou gauche et place ton pied gauche sur ta jambe droite.

EduLib38.com



## La demi-torsion



EduLib38.com

### La posture de la demi-torsion assise



Assis.e par terre, allonge tes jambes.

Replie ta jambe gauche et pose le pied de l'autre côté de ton genou droit.

Laisse ton genou droit se plier naturellement au sol.

Pose ta main gauche au sol derrière ton dos.

Pose ta main droite sur ton genou gauche.

Respire en gonflant et vidant ton ventre, comme un ballon.

A chaque respiration, tourne la tête et les épaules lentement vers la gauche, comme en voulant regarder derrière toi.

Refais la posture de l'autre côté.

EduLib38.com



## Le soleil



EduLib38.com

### La posture du soleil



Reste debout, bien droit.e.

Tends les bras bien droits au-dessus de ta tête.

Étire les doigts pour aller chatouiller le soleil.

EduLib38.com



## Le danseur



EducLib38.com

### La posture du danseur

Tiens toi bien droit.e.  
Fixe un point devant toi.  
Prends une inspiration et mets ton poids sur un pied.  
Soulève ton autre pied et ramène le talon vers la fesse.  
Avec ta main, saisis ton pied ou ta cheville et lève doucement vers le haut.  
Equilibre-toi avec l'autre bras tendu en avant.  
Tiens 30-40 secondes et repose la jambe doucement.  
Recommence avec l'autre jambe.



EducLib38.com



## Le bambou



EducLib38.com

### La posture du bambou

Reste debout, pieds joints.  
Lève les bras et prends ton poignet droit avec ta main gauche.  
Inspire et allonge les bras.  
Expire, penche le haut du corps.  
Change de côté.



EducLib38.com



## La feuille morte



EducLib38.com

### La posture de la feuille morte

Pour le retour au calme cette pose à un effet de détente et favorise la respiration.  
Sur le dos, les jambes écartées, les bras le long du corps ou avec les mains sur le ventre, on se concentre sur le mouvement du ventre.  
Tu peux tenter une petite méditation en stimulant les 5 sens comme si tu te trouvais à la plage dans le sable.  
Ce moment aide à contrôler l'énergie et amène progressivement vers la méditation.



EducLib38.com



## L' arbre



EducLib38.com



### La posture de l' arbre

Se tenir droit et bien droit.  
Écartez les jambes de quelques centimètres et écartez les orteils.  
Gardez les bras le long du corps.  
Les épaules doivent être détendues et non raides.  
Lève les bras au-dessus de ta tête.  
Maintient la posture et respire lentement.  
Reste aussi longtemps que tu es confortable.

EducLib38.com



## Le papillon



EducLib38.com



### La posture du papillon

Assis sur le sol, dos droit et jambes allongées devant soi, fléchir les genoux, placer les plantes de pied l'une contre l'autre.  
Monter et descendre les genoux doucement en tenant les chevilles avec les mains.  
Répéter plusieurs cycles de respiration en tenant la position du papillon.

EducLib38.com



## Le pont



EducLib38.com



### La posture du pont

Allonge toi sur le tapis, le dos droit et à plat.  
Plie les genoux.  
Pose le pieds bien à plat sur le sol.  
Appuie sur tes pieds et pousse tes fesses vers le haut.  
Garde tes cuisses et tes pieds parallèles mais pas serrés.  
Tu peux garder les bras contre ton corps ou les poser vers le haut.  
Respire sans bouger.  
Repose ton buste lentement en commençant par le haut du dos.

EducLib38.com



## Le lotus



EduLib38.com

### La posture du lotus



Assieds-toi par terre et allonge les jambes devant toi.

Garde ton dos bien droit.

Plie ta jambe droite et pose ton pied droit sur ta cuisse gauche.

Plie ta jambe gauche et pose ton pied gauche sur ta cuisse droite (lotus) ou pose ton pied sous ta cuisse droite (demi-lotus).

Pose tes mains sur tes genoux, les paumes vers le ciel.

Tu peux rejoindre tes pouces et tes index.

Ferme les yeux, respire calmement.

EduLib38.com



## Le flamant rose



EduLib38.com



### La posture du flamant rose

Reste debout.

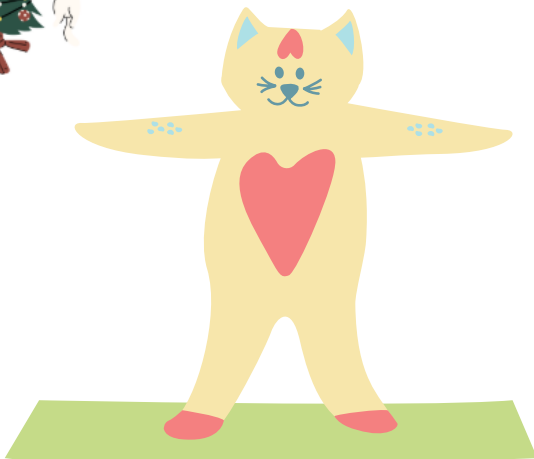
Lève une jambe et pose la sur ton genou opposé ou sur ta cuisse opposée.

Regarde devant toi et tiens en équilibre le plus longtemps possible.

EduLib38.com



## L' étoile



EduLib38.com



### La position de l' étoile

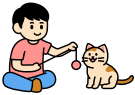
Reste debout.

Fais un saut pour séparer les jambes, les mains et les bras.

Les pieds sont parallèles et les paumes ouvertes.

EduLib38.com

## L' enfant



EduLib38.com

### La posture de l' enfant



Assieds toi sur les talons. Laisse les gros orteils se toucher.

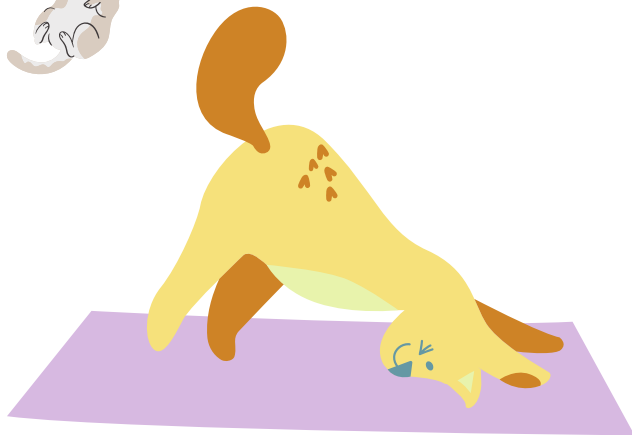
Penche toi vers l'avant et pose le torse sur tes cuisses et si possible le front sur le sol devant tes genoux. Si besoin, pour plus de stabilité, tu peux légèrement séparer les genoux.

Place les bras le long du corps avec les paumes des mains vers le haut, ou place les devant toi avec les paumes des mains vers le bas.

Reste dans la position entre une et cinq minutes.

EduLib38.com

## Le chat



EduLib38.com

### La posture du chat



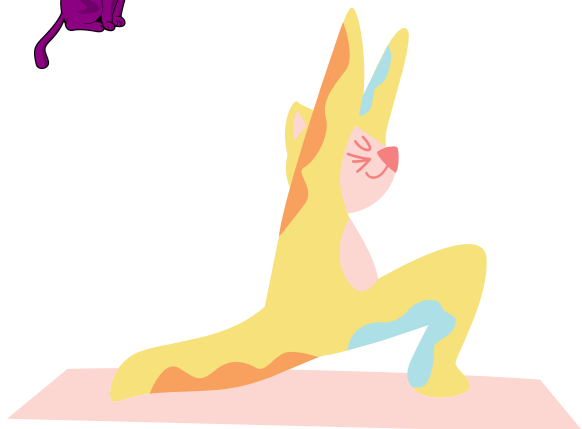
A quatre pattes, arrondis ton dos comme un chat qui s'étire.

Regarde vers ton ventre.

Respire profondément en étirant ton dos.

EduLib38.com

## Le dragon



EduLib38.com

### La posture du dragon



Mets-toi à genoux et redresse bien ton dos. Pense ou dis à voix haute : Je suis un puissant dragon.

Place le pied droit devant toi, de manière à ce qu'il soit juste en dessous du genou verticalement.

Étire-toi vers l'avant et vers le bas en laissant tes hanches tomber au sol.

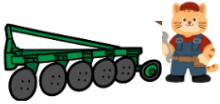
Lève tes bras vers le ciel.

Expire en prononçant un puissant : Je crache du feu par la bouche, Roahhhhh.

Répète ces étapes avec l'autre jambe.

EduLib38.com

## La charrue



EduLib38.com

La posture de la charrue



Mets toi en chandelle.

Descends doucement les jambes au-dessus de ta tête en les gardant droites.

Pose si tu peux tes pieds au sol et étire tes jambes.

Ne force pas.

Ta nuque doit rester souple et détendue.

Reste le temps de quelques respirations.

Remonte doucement en chandelle.

Descends ta chandelle en déroulant ta colonne lentement.

EduLib38.com

## L'arc



EduLib38.com



La posture de l'arc

Couche toi sur le ventre.

Fais l'arc en attrapant tes pieds avec tes mains.

Tu peux te bercer de l'avant vers l'arrière.

EduLib38.com

## Le bateau



EduLib38.com

### La posture du bateau



Assieds-toi par terre et serre tes genoux contre ta poitrine.

Place tes bras derrière toi, tes doigts de pieds sont étendus vers l'avant.

Penche-toi légèrement en arrière.

Soulève tes jambes et tends-les vers l'avant.

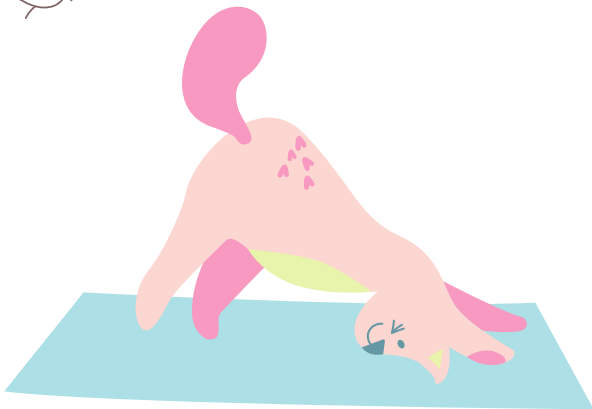
Ton corps devient un navire qui flotte sur l'eau.

Étends tes bras en avant et garde l'équilibre.

Respire plusieurs fois dans la posture et répète : Je flotte sur l'eau comme un bateau.

EduLib38.com

## Le chien tête en bas



EduLib38.com

### La posture du chien tête en bas



Mets-toi à quatre pattes sur le tapis, aligne tes genoux sous tes hanches et pose tes mains en avant des épaules.

Lève les genoux et pousse les fesses vers le ciel doucement en expirant.

Rentre le menton, regarde vers tes pieds en garant la tête entre tes bras.

Reste une minute en respirant doucement.

EduLib38.com