

Pour prendre soin de soi et se sentir bien, rien de tel que de réaliser quelques figures de yoga. Cette activité peut se réaliser régulièrement en classe en terminant par la posture fantaisiste d'Alfie et sa maman.

Quelques conseils :

1. Une séance de yoga pour enfants se déroule en 3 temps. Dans un premier temps, les enfants prennent conscience des différentes parties de leur corps (pieds, genoux, jambes, hanches, colonne vertébrale, épaules). Ensuite vient le temps des postures. Chaque posture peut durer le temps de 4 ou 5 respirations. Enfin, viendra un moment de détente au cours duquel vous raconterez une histoire relaxante et où les enfants pourront se laisser aller... peut-être même à une petite sieste.
2. Une séance avec les petits ne peut pas durer plus de 45 minutes.
3. L'idéal serait que les enfants portent des vêtements amples dans lesquels ils se sentent bien.
4. Quelques postures parmi les plus connues sont présentées à la page suivante, mais si vous y prenez goût, vous trouverez de nombreux ouvrages avec des conseils pour réussir cette pratique dans votre classe ou encore des fiches en téléchargement sur Internet.



Pour prendre soin de soi et se sentir bien, rien de tel que de réaliser quelques figures de yoga. Cette activité peut se réaliser régulièrement en classe en terminant par la posture fantaisiste d'Alfie et sa maman.

On commence la séance avec le **salut au soleil** pour que la journée soit bonne... Debout, les pieds joints, les enfants tendent les bras vers le soleil avant de les baisser devant eux et s'accroupir jusqu'à poser les mains au sol en gardant les pieds bien à plat.

Puis celle de la **grenouille** : les enfants doivent tout d'abord s'accroupir avant de poser leurs mains à plat entre les pieds. Ensuite, on leur demande de sautiller en gardant les mains bien collées au sol. L'étape suivante sera de déplier doucement ses jambes en appuyant sur ses pieds jusqu'à se retrouver debout. Et voilà une multitude de grenouilles qui bondissent !

Vient ensuite la **posture de la montagne**, point de départ de toutes les positions debout en yoga. Les enfants se tiennent debout, bien droit, les talons légèrement distants. Ils doivent alors lever les orteils du sol avant de les reposer un à un. Ils balancent ensuite leur poids de gauche à droite, d'avant en arrière pour reprendre finalement la position de départ.

On enchaîne avec la **posture de l'arbre**. Les enfants, toujours debout, relèvent une jambe et posent le plat du pied contre la cuisse. Ils joignent ensuite les mains devant leur poitrine en lève les bras au-dessus de la tête en respirant profondément. En équilibre sur une jambe, l'enfant se transforme en arbre grand et solide. Cette posture est valorisante.

Et si **le vent** se levait ? Les enfants se tiennent bien droit les deux pieds plantés dans le sol et les bras relâchés le long du corps. Il faut alors balancer doucement les bras d'un côté à l'autre, un coup devant, un coup derrière, en changeant de bras à chaque fois. Et puis, le vent augmente, c'est la tempête ! Les bras doivent s'agiter dans tous les sens, mais le corps doit rester bien droit. Pour finir, le vent se calme, et les bras aussi, jusqu'à ce qu'ils ne bougent plus du tout.



Pour prendre soin de soi et se sentir bien, rien de tel que de réaliser quelques figures de yoga. Cette activité peut se réaliser régulièrement en classe en terminant par la posture fantaisiste d'Alfie et sa maman.

On essaie **la bougie** qui aide à la concentration ? Les enfants s'asseyent sur leurs talons, épaules relâchées. Ils joignent leurs mains devant eux et ferment les yeux. Ils étirent ensuite les bras au-dessus de la tête pour figurer la flamme de la bougie. Puis on revient à la position de départ.

Ou encore **le sapin** pour étirer la colonne vertébrale ? Pour cette posture, il faut se tenir bien droit, les jambes serrées et les bras le long du corps. Ensuite, les enfants joignent les mains au niveau de leur poitrine en écartant bien les coudes. Il faut maintenant fléchir légèrement les jambes et lever doucement les bras au-dessus de la tête en gardant les mains jointes : c'est la cime du sapin ! On expire ensuite à fond en tendant les jambes au maximum avant de revenir à la position de départ en inspirant et de recommencer le mouvement.

Enfin, on se relaxe avec la **posture du chat**. Les enfants se mettent à quatre pattes sur leurs genoux, le dos creusé et la tête levée. Ils expirent alors profondément en arrondissant le dos et en relâchant la tête. Les enfants prennent ainsi conscience de la souplesse de leur dos.

Ou avec **l'escargot** qui peut terminer une séance. Les enfants se posent, genoux au sol, en boule, la tête posée juste devant et les bras relâchés le long du corps, paumes vers le haut. On restera dans cette position le temps que l'on souhaite les yeux fermés, jusqu'à se sentir totalement détendu. Le corps, les épaules et les bras sont relâchés.

