

# La séance de yoga du lutin Pralin

Détends-toi grâce à ces cartes de yoga à lire avec tes parents !

Avec une musique douce, c'est encore mieux !

## CHIEN TÊTE EN BAS



Pour chasser le stress et bien s'étirer

Mets-toi à quatre pattes comme un petit ours polaire, tes mains sont légèrement en avant par rapport à tes épaules.

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

Rentre le menton et garde la tête entre tes bras.

Reste dans cette position une minute en respirant doucement.

## DEMI-LOTUS



Pour retrouver le calme et bien respirer

Assieds-toi par terre, allonge les jambes devant toi en gardant le dos très droit.

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

Pose tes mains sur tes genoux, paumes vers le ciel. Ferme les yeux et respire calmement.

Imagine que tu es dans le chalet du Père Noël. Tout est calme, le feu crépite dans la cheminée. Reste dans cette position autant de temps que tu le veux.



# La séance de yoga du lutin Pralin

Détends-toi grâce à ces cartes de yoga à lire avec tes parents !

Avec une musique douce, c'est encore mieux !

## L'ARBRE



Pour être calme, concentré et gagner en équilibre

Mets-toi debout et fixe un point devant toi. Choisis une jambe, mets ton poids dessus et grandis-toi comme un grand sapin.

Replie l'autre jambe et pose ton pied sur la jambe enracinée au niveau de ta cheville, ton mollet ou ta cuisse (pas sur ton genou).

Le genou de la jambe levée s'ouvre sur le côté. Rejoins tes deux mains devant ta poitrine.

Reste aussi longtemps que tu peux dans cette position en respirant bien puis repose lentement ta jambe et fais la même chose avec l'autre jambe.

## L'ENFANT



Pour être moins stressé, moins fatigué et se détendre

Pose tes genoux au sol et mets-toi en boule. Pose ton front par terre. Pose bien tes fesses sur tes talons.

Écarte tes genoux pour laisser la place à ton buste. Commence par poser tes bras tendus devant toi puis fais les glisser lentement le long de ton corps.

Respire lentement et très calmement. Imagine que tu es au pays du Père Noël sur un nuage de coton. Reste aussi longtemps que tu le veux dans cette position.

