

L'atelier yoga

Ces exercices ont été conçus par Élisabeth Jouanne, enseignante en maternelle, professeure de yoga et auteure de « Ta pause yoga » dans *Pomme d'Api*. Chaque mouvement peut être répété plusieurs fois si l'enfant le souhaite, et c'est encore mieux si vous le faites avec lui !

Un
automassage
du dos
énergique !

Le hérisson



- Tu es assis tout en boule, les pieds bien à plat. Comme tu es mignon, petit hérisson !

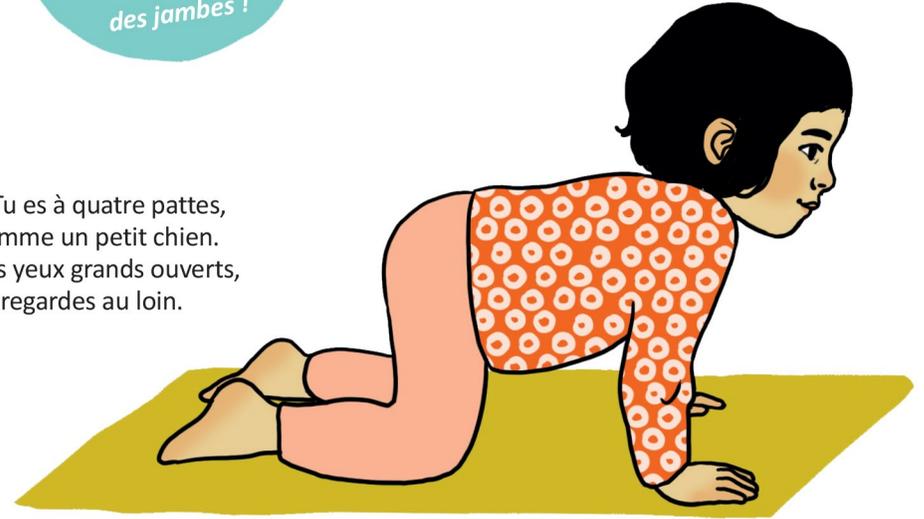


- En soufflant fort, tu roules en arrière. Et hop ! Puis tu roules en avant pour revenir assis et bien respirer avant de recommencer !

Une musculation
tonique
des jambes !

Le chien

- Tu es à quatre pattes, comme un petit chien. Les yeux grands ouverts, tu regardes au loin.



- Tu montes tes jambes d'un coup, en appuyant fort sur tes pieds. Oh, maintenant tu as la tête en bas !



L'arbre dans le vent



• Tu es debout, bien droit comme un arbre, les jambes un peu écartées. Soudain, le vent se lève. Avec ta bouche, tu te mets à souffler. Ffffff...

Une détente
tout
en douceur...



• Alors, tout le haut de ton corps se met à bouger, surtout les bras, d'un côté puis de l'autre. Et tu tournes comme un arbre dont les branches bougent avec le vent.



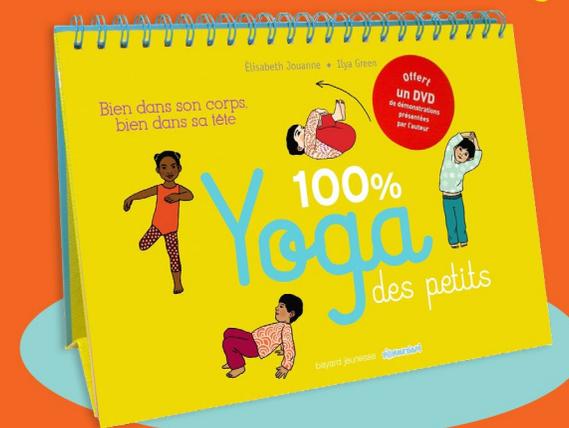
La petite vague

• Tu es allongé, les jambes pliées et le dos bien à plat. Tu gonfles ton ventre en prenant de l'air avec ton nez.

• Maintenant, tu vides ton ventre très lentement, en faisant sortir l'air avec ton nez. Est-ce que tu sens en toi cette petite vague qui monte et qui descend ?



100% Yoga des petits



Bien dans son corps pour être bien dans sa tête... Ce livre-chevalet regroupe 45 postures parues dans les pages du magazine *Pomme d'Api*, le grand frère de *Popi*. En bonus, un DVD qui présente des enfants exécutant des postures, et une interview de l'auteure, Élisabeth Jouanne, sur les bienfaits du yoga.

100% Yoga des petits, illustré par Ilya Green, Bayard Jeunesse, 16,90 €.