

SEANCE DE YOGA 15 à 30 minutes

La séance type se compose de 3 moments :

1. **La mise en condition** : démarrage par une mise en train
2. **les postures** : en choisir 1/2/3 et répéter chacune plusieurs fois
3. **la fin de la séance** : retour au calme

Important :

Il y aura relaxation à partir du moment où il y a eu « tension » !

Une séance de yoga comprend donc une série de postures où les enfants sont en « tension » (postures dynamiques), pour pouvoir ensuite se relâcher avec des exercices plus calmes.

Les postures passent aussi parfois d'une tension à une détente.

→ Faire chaque jour une séance avec votre enfant de 15 à 30 minutes.

→ Peut être nécessaire si vous sentez à un moment que votre enfant est stressé, angoissé, agité....

1. Mise en condition : 2 étapes 5 minutes

☉ Se dire « bonjour » : au choix

Se placer en cercle autour d'un centre (**en rapport avec le soleil**), debout, se donner les mains.

→ **Chanter son prénom**, celui de ses parents, les prénoms des gens qu'aime bien, des copains...

→ **Fermer les yeux** et envoyer un message d'amour avec les mains comme celui-ci : « je t'aime »

☉ Se « nettoyer » : au choix

→ **Les mains et l'énergie** : après s'être frotté les mains très fort, approcher les mains à 2 millimètres du visage ... et constater ... la chaleur qui s'y dégage ... Laisser parler les enfants de leurs sensations.

→ **« Nettoyage de la maison »** : réveiller le corps, de la tête aux pieds.

Tapoter chaque partie du corps : le cerveau (expliquer qu'il sert à réfléchir, à mémoriser) le front, les joues, le menton, le cou, la nuque, les épaules, les bras (l'un puis l'autre), la poitrine (on peut dire « hooooo »), le ventre, les cuisses, les genoux, les tibias, les pieds, les mollets, les fesses.

MAIS le dos, c'est difficile ! => par paire, réveiller le dos du voisin (doucement).

→ **le bûcheron** : les poings l'un au-dessus de l'autre, bras tendus au-dessus de la tête, se pencher vers l'avant en sortant le son « HA » très fort

→ **le cheval qui s'ébroue** : un pied puis l'autre soulevé puis « enfoncé » dans le sol ; légèrement penché en avant, les bras se balancent de droite à gauche ; la tête se secoue de droite à gauche pour permettre aux joues de se décontracter et d'imiter le cheval qui s'ébroue avec la bouche.