

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



l'abeille

La posture de l'abeille calme la nervosité et ouvre la cage thoracique. Les mains derrière la tête, l'enfant va diriger son coude droit vers le genou gauche, reprendre sa position initiale et recommencer de l'autre côté.

difficulté



www.unjourunjeu.fr



le tigre

La position du tigre est parfaite pour évacuer le trop-plein d'énergie. L'alternance entre l'écoute et les rugissements du tigre amuse beaucoup les enfants et les libèrent.

difficulté



www.unjourunjeu.fr



la tortue

La position de la tortue permet d'éloigner l'excitation et aide à se concentrer. Elle donne une sensation de sécurité, bien à l'abri dans sa carapace-maison.

difficulté



www.unjourunjeu.fr



la grenouille

La posture de la grenouille est très bonne pour assouplir les articulations. Demandez à l'enfant de bien laisser ses mains au sol et de sautiller comme une grenouille, il va bien rigoler.

difficulté



Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



le singe

La posture du singe est très amusante. C'est une position idéale pour relâcher la tension chez l'enfant. Il doit alterner la position des bras et faire des singeries pour détendre les muscles du visage.

difficulté



1/5

www.unjourunjeu.fr



le paon

En étirant ses membres et en se grandissant, la posture du paon améliore l'estime de soi. Elle dégage aussi la cage thoracique afin de respirer lentement et calmement.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



la girafe

La position de la girafe étire tout le corps et détend les muscles du cou. Elle permet à l'enfant de prendre conscience de sa colonne vertébrale et l'aide à trouver son axe.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



la table

La posture de la table muscle tout le corps et améliore la stabilité. Bien tendre les jambes et les bras, garder la position quelques secondes avant de replier doucement bras et jambes.

difficulté



2/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



l'éléphant

La position de l'éléphant se répète plusieurs fois de suite. Amusante, elle est bénéfique pour l'assouplissement de la colonne vertébrale et pour évacuer la tension du corps.

difficulté **2/5**

www.unjourunjeu.fr



l'aigle

La position de l'aigle aide à évacuer le stress accumulé au long de la journée. L'enfant tire de toutes ses forces sur ses mains pour se donner de la force et du courage.

difficulté **2/5**

www.unjourunjeu.fr



l'archer

La posture de l'archer développe la confiance en soi ainsi que la concentration. Le regard de l'enfant doit fixer un point au loin sans le quitter et lance la flèche avant de revenir bien droit.

difficulté **3/5**

www.unjourunjeu.fr



le guerrier 2

La position du guerrier numéro 2 étire et renforce bras, jambes, épaules et le dos. À force de la pratiquer, on renforce son endurance et on améliore ses capacités.

difficulté **3/5**

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



la chaise

La position de la chaise fait travailler les muscles fessiers et fortifie le dos. L'immobilité de cette posture améliore la concentration. Faire tenir plus ou moins longtemps l'enfant selon son âge et son aptitude.

difficulté



www.unjourunjeu.fr



le pont

La position du pont tonifie le centre du corps et renforce les muscles du dos. Elle permet aussi de relâcher la tension afin de réduire l'excitation. À répéter plusieurs fois d'affiler.

difficulté



www.unjourunjeu.fr



le flamant rose 2

La position du flamant rose 2 fait travailler l'équilibre. Elle oblige l'enfant à être calme et à se concentrer afin de trouver son centre. Parfait pour avoir confiance en soi.

difficulté

