

DU YOGA POUR PETITS ET GRANDS ENFANTS

de 15 mois à 101 ans

PAS BESOIN DE TAPIS

Ce sont des postures qui ne nécessitent que toi ! Pour la posture du Dragon, veille à ne pas te faire mal au genou, mais je suis sûre que tu peux trouver une solution si tu n'as pas de tapis sous le coude (une serviette de bains ? Un coussin ? Un plaid ? Attention cependant à ne pas glisser !)

BIENFAITS

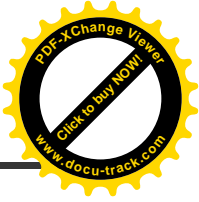
L'émotion doit être vécue, et passer par le mouvement l'aide grandement. On peut faire ces postures de yoga "juste pour le plaisir", ou alors les utiliser comme des outils pour apprivoiser la frustration/colère, le stress ou le petit manque de confiance en ses capacités. La posture du double dragon permet également une reconnexion avec l'autre.

CETTE ACTIVITÉ T'EST PROPOSÉE PAR ARIANE

du compte



[Ariane_saligne](#)



YOGA ANTI-FRUSTRATION !

LA POSTURE DU BÛCHERON

Commence debout, les jambes un peu écartées, et joins tes mains au-dessus de ta tête, tes doigts entrelacés, comme si tu tenais une hache. D'un mouvement rapide, tu vas donner un coup de hache devant toi de toutes tes forces en criant ! yahh !



YOGA ANTI-STRESS !

LA POSTURE DU GUERRIER



Tu es debout. Ecarte les bras. Avance d'un grand pas avec ta jambe, et plie-la. L'autre jambe est tendue. Recommence de l'autre côté !

YOGA CONFIANCE EN SOI !

LA POSTURE DU DRAGON

A genoux, on vient poser la plante du pied droit au sol, et ses mains sur la cuisse droite. Le dos est bien droit. On lève les bras en l'air. On peut faire cette posture à deux, et toucher les mains de son partenaire ! On recommence avec la jambe gauche.

