

## Tuto : Comment apprendre le Yoga aux enfants ??

À quatre pattes, on alterne respectivement dos creux en regardant vers le haut, dos rond en regardant vers le nombril. **On inspire et on expire** profondément entre chaque changement de mouvement. (La position du Chat)



le yoga & les enfants

*Le yoga a de nombreux bienfaits sur les besoins de l'enfant, c'est une activité calme et relaxante pour toute la famille et ça permet une cohésion aussi et c'est pour permettre aux enfants de se découvrir et de profiter pleinement d'un moment avec leur parent.*



Le corps forme un V inversé. Les mains sont bien étalées au sol, ainsi que les talons. La tête reste entre les bras. Le dos doit être bien plat. Ainsi, les muscles du dos s'allongent et le corps entier est étiré. (La position de la Montagne)

5 postures simples à apprendre aux enfants comme la Position de l'Arbre, du chat, la montagne et de l'escargot.



L'arbre est une posture d'équilibre qui renforce les muscles des jambes. Il s'agit de se tenir sur un pied, et de plier l'autre jambe au niveau du genou. Les bras sont levés et les mains jointes au-dessus de votre tête.



On termine la séance de yoga par un temps de relaxation : la posture de l'escargot est propice à la détente, et permet de se vider la tête. Genoux au sol, en boule, la tête est posée au sol et les bras le long du corps. Les paumes sont ouvertes vers le haut. On peut rester dans cette position le temps que l'on souhaite.



Coline...