

COMME UN OISEAU...



Ça fait du bien !

Pour avoir ton dos bien souple,
tes bras et tes jambes musclées,
fais comme l'oiseau des mers.



- 1** Accroupi, tu replies tes bras et tu mets tes poignets sous les aisselles. Voilà un bel oiseau des mers, avec ses deux petites ailes !



- 2** Sans bouger tes mains, tes deux coudes s'approchent l'un de l'autre vers l'arrière. Tu penches doucement ta tête vers l'avant... Il est temps de pêcher maintenant !



- 3** Appuie bien fort sur tes pieds. Tu penches ta tête de plus en plus. Hop, un poisson sort... Bravo, tu l'as attrapé !



- 4** Tu remontes doucement ta tête, tu te redresses. Ouvre tes bras en grand, ouvre tes ailes. Tu te sens fier. Te voilà prêt à t'envoler !

FIER COMME UN PIRATE !



Ça fait du bien !
Tu te sens fort
et plein de courage,
prêt à franchir
tous les obstacles.



1 Debout, les bras le long du corps,
tu es bien planté sur tes deux pieds.
Tu es prêt, petit pirate ?



2 Tout en inspirant profondément, tu joins
tes mains et tu les montes très haut.
Tes bras s'étirent et se collent à tes oreilles !



3 Décidé et fier, tout en expirant,
tu fais un pas en avant.
Tu regardes l'horizon, loin devant.



4 Tu redescends tes bras et tu gardes
les yeux fixés sur l'horizon,
comme si tu voulais le toucher avec tes doigts.

JE GRANDIS, JE GRANDIS...



Ça fait du bien !

Quand on grandit,
on se sent fort, solide
et content.

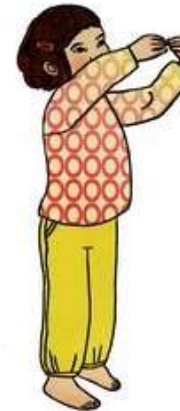
Retrouve le yoga en vidéo sur



1 Tu es accroupi, tes pieds sont posés bien à plat sur le sol. Ta tête est bien rentrée, ton corps tout enroulé. Tu es comme un petit bébé.



2 Soudain, tu as envie d'être grand ! Tu souffles en poussant sur tes pieds. Et là, tout se dépie en toi. Ta tête, tes jambes, tes bras...

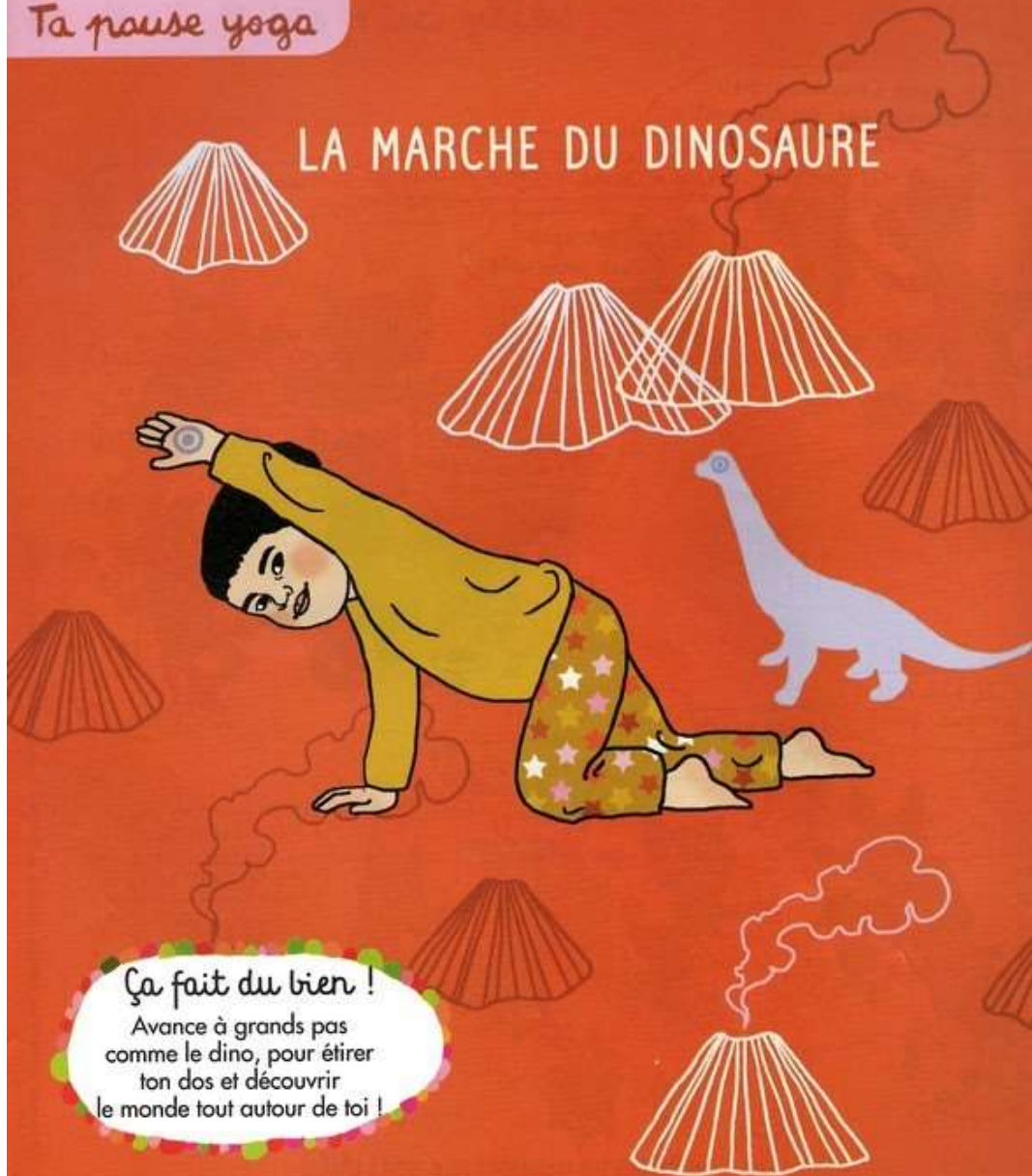


3 Tu te déplies, tes bras se lèvent et tu grandis, tu grandis... Ton corps et ton cœur aussi !



4 Sur la pointe des pieds, tu ouvres grand tes bras, et tu les montes encore plus haut. Tu vois comme tu as grandi ? Recommence, si tu en as envie !

LA MARCHE DU DINOSAURE



Ça fait du bien !
Avance à grands pas
comme le dino, pour étirer
ton dos et découvrir
le monde tout autour de toi !



1 À quatre pattes, bien appuyé sur tes mains et tes genoux, ton cou est bien étiré. Tu es un petit diplodocus qui a hâte d'aller se promener !



2 Tu tends ton bras droit loin vers l'avant, tu avances le genou droit en même temps. Continue d'étirer ton cou pour voir vraiment partout !



3 Tu te reposes à quatre pattes, et tu souffles longuement... Respire bien à fond, tu peux faire une pause.




4 C'est reparti ! Cette fois, c'est ton bras gauche qui est loin devant, ton genou gauche suit le mouvement. Après t'être reposé, tu peux recommencer la marche du dino !

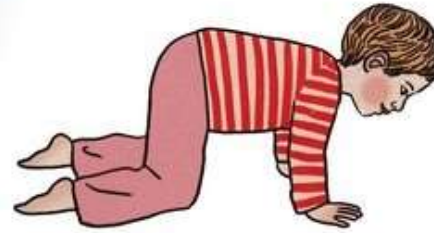
LE BAIN DU PETIT COCHON



Ça fait du bien !

Masse ton dos en gigotant comme un petit cochon. Ça te détend et c'est rigolo !

Retrouve le yoga en vidéo sur 



1 Tu te mets à quatre pattes.
Bonjour petit cochon
tout rose et tout rond !



2 Plie tes coudes.
Tu te prépares à prendre un bain de boue.
Tu vas rouler sur le côté.



3 Et hop! Tout doucement,
te voilà sur le dos.
Garde tes bras et tes jambes toujours pliés.
Tu as tes quatre pattes en l'air.



4 Tu gigotes et tu frottes le bas de ton dos
sur le sol. C'est rigolo ! Maintenant,
tu peux te remettre à quatre pattes
et rouler de l'autre côté.