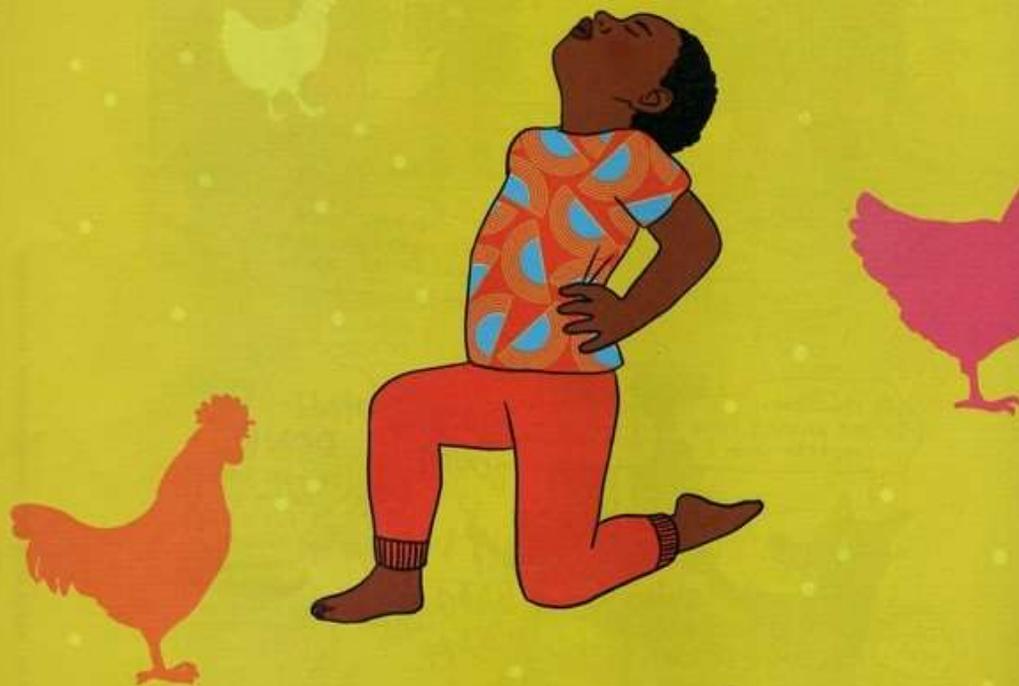


LE CHANT DU PETIT COQ



Ça fait du bien !

Fais comme le coq
pour muscler ton corps
et avoir plein d'énergie !



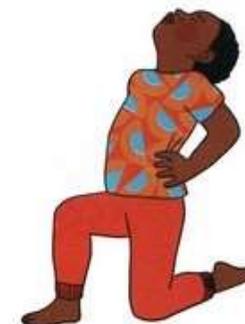
1 Tu es assis,
les fesses posées sur les talons.
Tu es un coq tout tranquille.



2 Tu te redresses doucement sur tes genoux.
Ton dos est bien droit.
Mets tes mains à la taille.
Tes bras pliés sont comme deux ailes.



3 Puis, pose un pied devant toi.
Ton dos est toujours bien droit.
Avec tes ailes sur les côtés,
petit coq, te voilà prêt à chanter !



4 Lève la tête... Tes ailes se rapprochent
derrière toi. Tu peux maintenant chanter
ton plus beau « Cocoricoooo » !
Quand tu es prêt, recommence avec l'autre jambe.

LE RÉVEIL DU PETIT CHAT



Ça fait du bien !
Étire ton corps tout entier
pour être aussi souple
qu'un petit chat !



1 Tu es à quatre pattes, le dos tout plat.
Tu te réveilles, joli petit chat !



2 Pose tes fesses sur tes talons
en tendant les bras devant toi.
Tes doigts sont bien écartés,
ta tête est bien rentrée...
Mmm, c'est bon de s'étirer !



3 Tu es bien réveillé, tu montres au soleil
le bout de ton nez. Tu inspires l'air
et tu déplaces ton poids sur tes bras.
Tout le bas de ton corps se colle sur le sol.



4 Maintenant, tu expires l'air
et tu te reposes à quatre pattes.
Te voilà maintenant tout étiré.
La journée peut commencer !

LE SUPER HÉROS



Ça fait du bien !
Tu te prépares à voler dans les airs. Tu te sens fort et plein d'énergie.

Retrouve le yoga en vidéo sur



1 Tu es un super héros. Tu es debout, tes pieds bien plantés dans la terre, tes mains jointes au niveau de la poitrine. Tu as envie de t'élancer dans les airs !



2 En montant les bras au-dessus de la tête, tu avances une jambe, genou plié. Tu es bien décidé. Tu veux t'envoler !

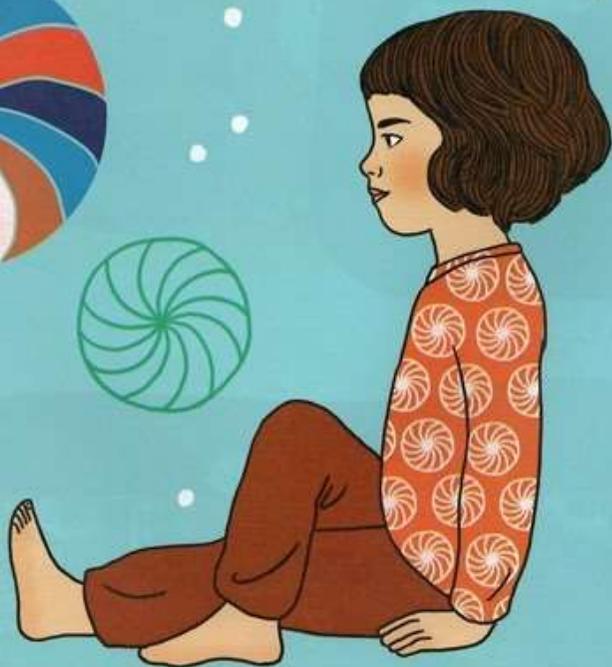


3 Tu te hisses sur la pointe des pieds. Tu te sens très très grand. Te voilà prêt à voler ! Reste immobile un instant, en regardant loin devant toi.



4 Puis, sur une longue expiration tu ramènes tes bras et tes jambes doucement. Tu te détends maintenant. Avant de recommencer... avec l'autre jambe !

TOURNE, PETITE GIROUETTE



Ça fait du bien !

Tes muscles sont bien étirés,
tu te sens souple et léger,
de la tête aux pieds !



1 Tu es assis, le dos bien droit, tes jambes serrées allongées devant toi. Tu appuies fort tes mains au sol.



2 Tu soulèves ta jambe droite, tu la passes par dessus l'autre, le genou plié. Tu te prépares à tourner doucement tout le haut de ton corps.



3 La main gauche sur ton genou droit, l'autre main bien à plat derrière toi, tu pivotes sur le côté. Respire...



4 Après quelques secondes dans cette position, tu reviens doucement dans ton axe. Fais une petite pause pour bien respirer... avant de recommencer de l'autre côté !