

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

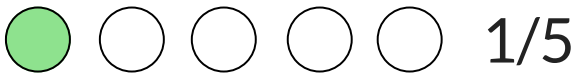
www.unjourunjeu.fr



la vache

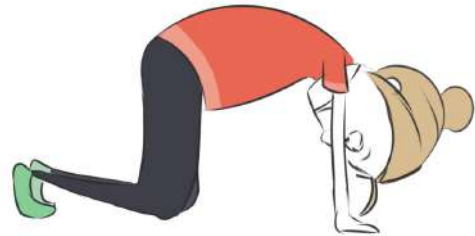
La posture de la vache est souvent jumelée avec celle du chat. Elles sont toutes les deux bénéfiques pour le dos. La vache permet aussi de renforcer le haut du corps.

difficulté



1/5

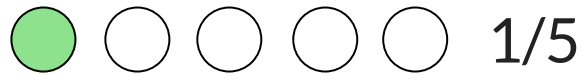
www.unjourunjeu.fr



le chat

La position du chat aide à relaxer le dos. Elle permet aussi de travailler la coordination des mouvements avec la respiration. Chose très importante dans le yoga.

difficulté



1/5

www.unjourunjeu.fr



le papillon

La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assise et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.

difficulté



1/5

www.unjourunjeu.fr



la montagne

La posture de la montagne est la pose de base du yoga. Elle apprend à aligner les épaules, les hanches et les pieds pour bien s'ancrer dans le sol et renforcer la partie basse du corps.

difficulté

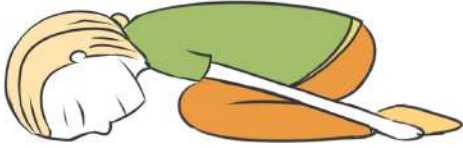


1/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

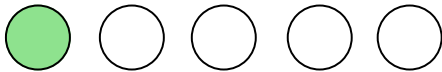
www.unjourunjeu.fr



l'escargot

La posture de l'escargot permet de détendre le corps et de se concentrer sur sa respiration. Elle aide aussi à ouvrir la cage thoracique et à étirer le dos.

difficulté



1/5

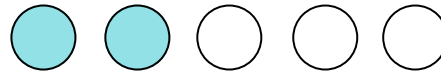
www.unjourunjeu.fr



le guerrier

La posture du guerrier est très reconnaissable. Elle peut être effectuée par les débutants comme par les plus avancés. Elle augmente la flexibilité et fait travailler l'équilibre.

difficulté



2/5

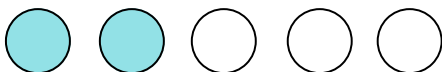
www.unjourunjeu.fr



le chien

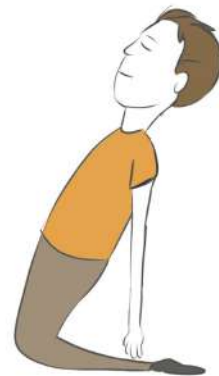
La position du chien tête en bas favorise le flux sanguin du cerveau. Parfait pour le calme intérieur. Elle permet aussi de renforcer la musculature des bras et étire les mollets.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



le chameau

La posture du chameau ouvre la cage thoracique, étire les cuisses et les abdominaux. Elle assouplit la colonne vertébrale pour ne pas avoir le dos voûté.

difficulté

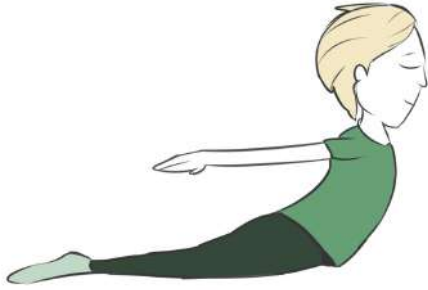


2/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



le cobra

La position du cobra est idéale avant un moment de repos. Elle permet de libérer l'énergie accumulée afin de détendre le corps. L'enfant peut aussi laisser ses mains au sol et pousser dessus.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



la chandelle

La posture de la chandelle est excellente pour la circulation et masse la colonne vertébrale.

Elle est très amusante pour les enfants et permet d'évacuer le stress ou les tensions accumulées.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



le flamant rose

La position du flamant rose permet de travailler l'élévation de soi en même temps que l'équilibre et la balance. À faire pour renforcer la confiance en soi.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



l'arbre

La position de l'arbre est excellente pour travailler l'équilibre. Elle permet de développer la concentration, l'écoute et la patience. Ne pas oublier de faire travailler les deux côtés.

difficulté



3/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



l'avion

La position de l'avion favorise l'étirement du corps et donne une sensation de liberté. Excellente pour se recentrer de l'intérieur tout en s'ouvrant vers l'extérieur.

difficulté



4/5

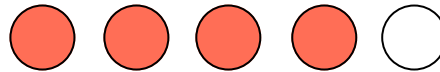
www.unjourunjeu.fr



le bateau

La posture du bateau oblige à garder un certain équilibre. Elle fait travailler les muscles de l'abdomen et renforce la musculature du dos et des jambes.

difficulté

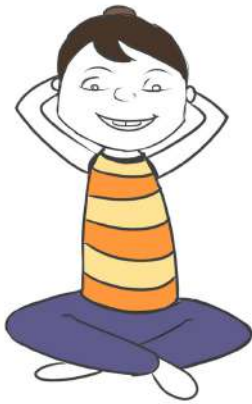


4/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

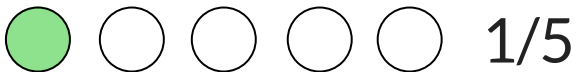
www.unjourunjeu.fr



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



1/5

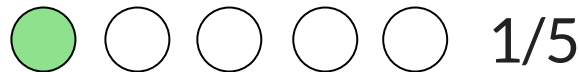
www.unjourunjeu.fr



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



1/5

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



1/5

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



1/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

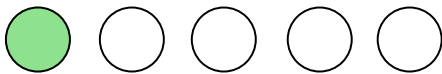
www.unjourunjeu.fr



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

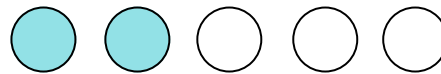
www.unjourunjeu.fr



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

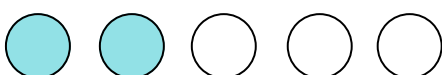
www.unjourunjeu.fr



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

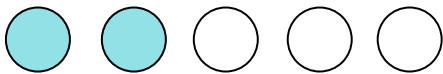
www.unjourunjeu.fr



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

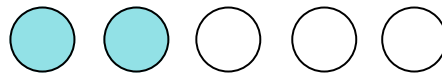
www.unjourunjeu.fr



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

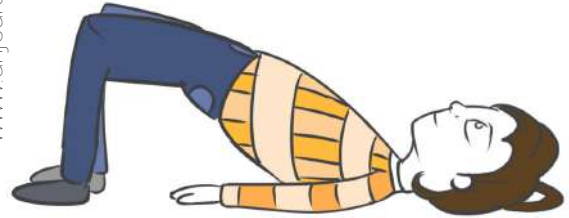
La position de la chaise fait travailler les muscles fessiers et fortifie le dos. L'immobilité de cette posture améliore la concentration. Faire tenir plus ou moins longtemps l'enfant selon son âge et son aptitude.

difficulté



3/5

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



3/5

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



4/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

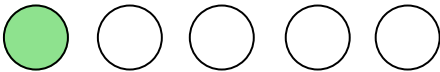
www.unjourunjeu.fr



le cadavre

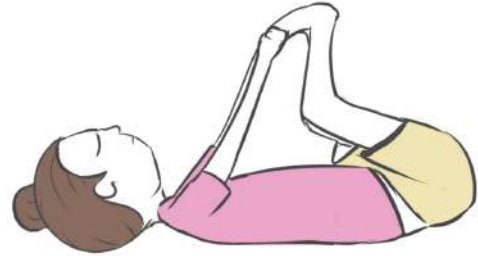
La position du cadavre est généralement la dernière pose effectuée lors d'un cours de yoga. Allongé sur le sol, les bras et les jambes un peu écartés, respirer profondément pour détendre tout le corps.

difficulté



1/5

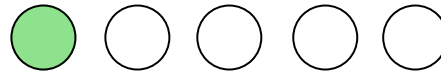
www.unjourunjeu.fr



le bébé

La posture du bébé est utile pour se détendre et retrouver le calme. Pour l'effectuer, s'allonger sur le dos, attraper ses pieds avec ses mains et tirer doucement dessus à plusieurs reprises.

difficulté



1/5

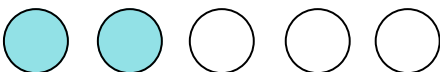
www.unjourunjeu.fr



l'éclair

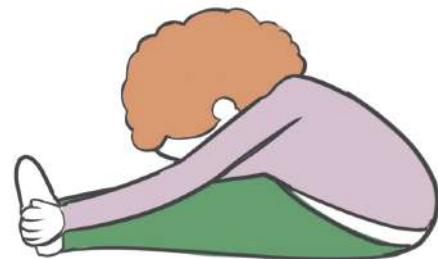
La position de l'éclair tonifie le corps, particulièrement le dos et le haut des jambes. Son nom vient du Z que forme le corps en la faisant. Tenir la position quelques secondes et recommencer.

difficulté



2/5

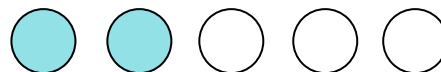
www.unjourunjeu.fr



l'huitre

La posture de l'huitre délie la colonne vertébrale, tonifie les muscles dorsaux et apaise le système nerveux. Respirer profondément pour stimuler les sens et détendre le dos.

difficulté

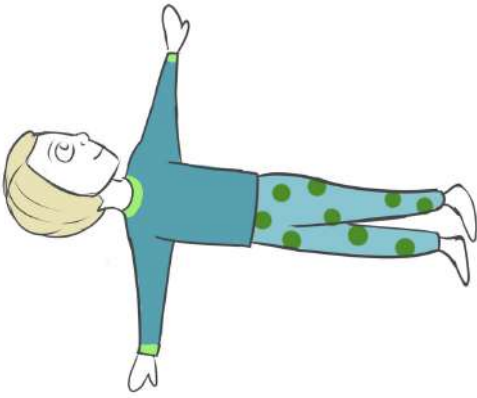


2/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

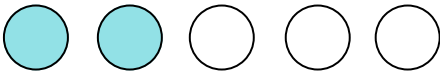
www.unjourunjeu.fr



le crocodile

La posture du crocodile aide à se relaxer pour s'endormir. Elle est parfaite aussi pour soulager les douleurs dorsales. Placez-vous sur le dos, étirez les bras et tournez la tête à l'inverse du corps.

difficulté



2/5

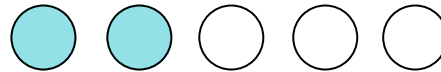
www.unjourunjeu.fr



les mains en l'air

La position les mains en l'air renforce musculairement les épaules et les bras. Une posture simple et amusante mais qui peut-être néanmoins rapidement fatigante.

difficulté



2/5

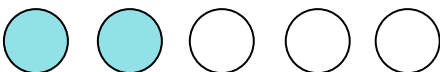
www.unjourunjeu.fr



la demi-lune

La position de la demi-lune vise à améliorer la souplesse et à étirer le dos. Levez les bras au-dessus de la tête et penchez-vous sur la droite, insistez quelques secondes. Revenir au centre et recommencer de l'autre côté.

difficulté



2/5

www.unjourunjeu.fr



la poupée de chiffon

La posture de la poupée de chiffon libère le cou et la colonne vertébrale. Rouler lentement les épaules et le dos vers l'avant. Relâcher tout le haut du corps. Inspirer et expirer plusieurs fois avant de se redresser.

difficulté

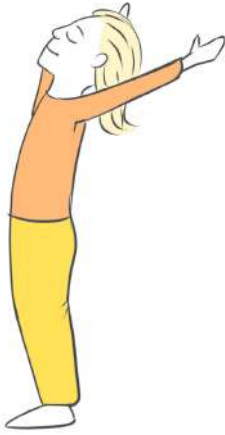


2/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

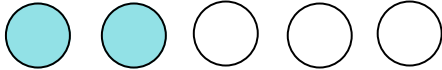
www.unjourunjeu.fr



le soleil

La position du soleil est très souvent utilisée puisqu'elle fait partie de l'enchaînement de la salutation au soleil. Permet d'étirer l'abdomen et de relâcher la tête et les pensées. Ne pas oublier de respirer profondément.

difficulté



2/5

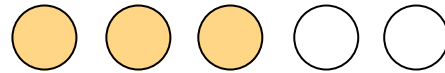
www.unjourunjeu.fr



la terre

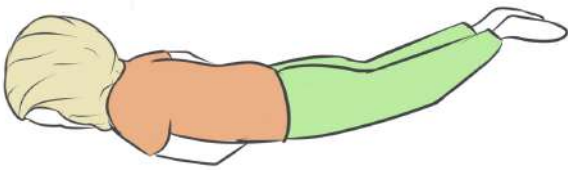
La position de la terre suit généralement la posture du soleil. Après avoir étiré le corps vers le haut, on répète la même chose vers le bas. Bien que cette position paraisse facile, il n'est pas toujours aisé de toucher ses pieds !

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



la sauterelle

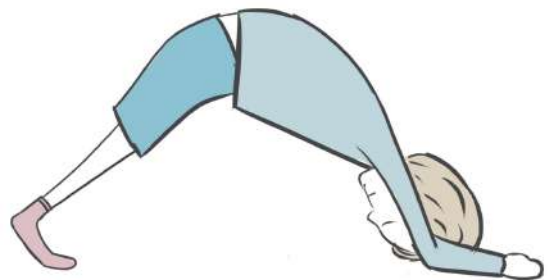
La posture de la sauterelle fortifie le dos et combat les problèmes intestinaux. S'allonger sur le ventre, inspirer en prenant appui avec les mains sous le ventre et lever en même temps les jambes.

difficulté



3/5

www.unjourunjeu.fr



le dauphin

La posture du dauphin est bénéfique pour la circulation du sang et renforce les muscles du corps. Se positionner à quatre pattes, appuyer sur les pieds et soulever le bassin vers le haut.

difficulté



3/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



la sirène

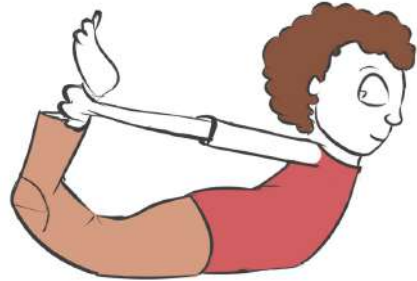
La position de la sirène étire chaque côté latéral du corps. Se placer assis une jambe pliée devant soi et l'autre étirée sur le côté. Pencher le corps vers la jambe tendue. Recommencer de l'autre côté.

difficulté



4/5

www.unjourunjeu.fr



l'arc

La posture de l'arc permet de faire le plein de force pour relâcher le corps et l'esprit. Il faut attraper les chevilles avec les mains. Inspirer et lever les talons pour soulever les cuisses.

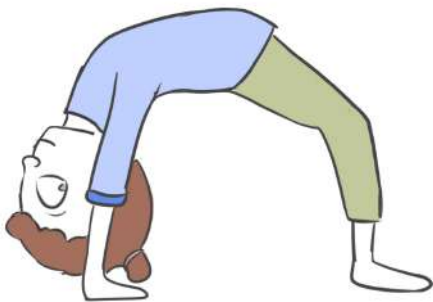
L'enfant peut se balancer de l'avant vers l'arrière également.

difficulté



5/5

www.unjourunjeu.fr

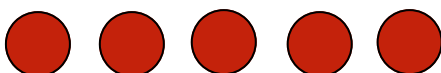


la roue

La position de la roue est bénéfique pour les troubles digestifs ou respiratoires.


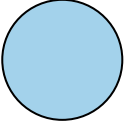
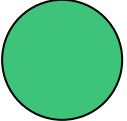
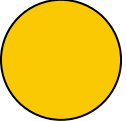
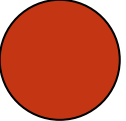

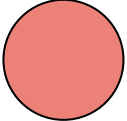
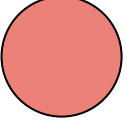

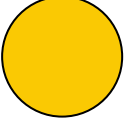
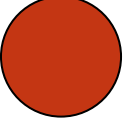
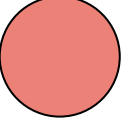

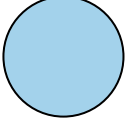
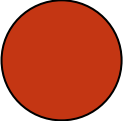
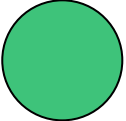

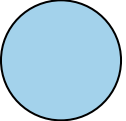
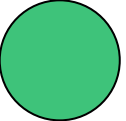
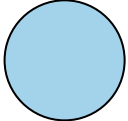
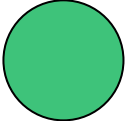

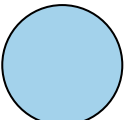

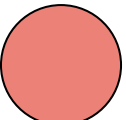
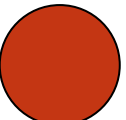
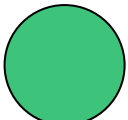


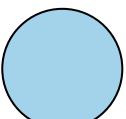
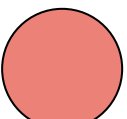


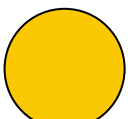


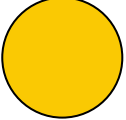
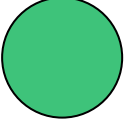
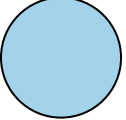
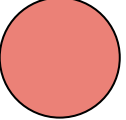

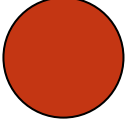
Commencer par s'allonger sur le dos, puis plier les genoux. Poser les mains à plat, inspirer et soulever le dos.

difficulté



5/5

Maître Yogi

18  Pause boisson	17 	16 	15 	14 	13  Recule de 2 cases	12 
19 	35  Relance le dé	34 	33 	31 	30  Pause boisson	11 
20 	36 	ARRIVEE 	42 	41 	29 	10 
21 	37 	38  Recule de 3 cases	39 	40 	28 	9  Relance le dé
22  Pause boisson	23 	24 	25 	26  Avance de 3 cases	27 	8 
DEPART 	1 	2 	3 	4 	6  Pause boisson	7 

Maître Yogi

1 à 10 joueurs
A partir de 5 ans





Matériel nécessaire

- 1 pion par joueur
- 1 dé
- le jeu de carte

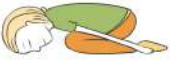








Fonctionnement

- Les pions partent de la case « DEPART », lorsque le pion atterrit sur la case « ARRIVEE », le tour est terminé.
- Chaque joueur joue chacun à son tour, en lançant les dés, suivant le chiffre ou le nombre obtenu, le joueur avance son pion sur la case correspondante.
- Le joueur tire une carte de la même couleur que celle de la case sur laquelle son pion est placé. Le joueur doit réaliser la posture indiquée sur la carte tirée au sort. Attention à bien lire les consignes indiquées sur la notice ci-après pour réaliser une posture en toute sécurité.
- Si vous êtes plusieurs à jouer, les autres joueurs doivent s'assurer la bonne réalisation de la posture.
- Lorsque la posture est réalisée, relancer le dé pour réaliser une autre posture, ainsi de suite jusqu'à la case « ARRIVEE »












Notice (pour réaliser les postures en toute sécurité)

Posture	Consigne pour les réaliser en toute sécurité
Difficulté : 1/5	
 la vache	<ul style="list-style-type: none">- Se mettre à quatre pattes, positionner tes mains largeur des épaules et bras tendus.- Lève la tête regard vers le ciel pour réaliser « dos creux ».
 le chat	<ul style="list-style-type: none">- Se mettre à quatre pattes, positionne tes mains largeur des épaules et bras tendus.- Enrouler la tête, en regardant ton nombril pour réaliser « dos rond ».
 le papillon	<ul style="list-style-type: none">- Assieds-toi et plie tes jambes en joignant la plante de tes pieds l'une contre l'autre.- Laisse tes genoux tomber de chaque côté.- Approche tes talons vers ton bassin en maintenant la partie extérieure de tes pieds au sol et, si tu le peux, tiens tes pieds avec tes mains.- Puis, les mains placées l'une contre l'autre devant toi, bats des jambes, - les genoux du haut vers le bas, comme si tes jambes étaient des ailes. Ton dos reste bien droit.
 la montagne	<ul style="list-style-type: none">- Lève-toi, le dos bien droit et étiré comme si un fil d'or te reliait au ciel et aux racines de la Terre.- Garde tes pieds parallèles et ouvre ta poitrine.- Lève tes orteils pour sentir ta stabilité et répète ces quelques mots.- Amène tes mains devant ta poitrine, paume contre paume, puis lève tes bras au-dessus de ta tête.












Maître Yogi

 <p>l'escargot</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
 <p>l'abeille</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'asseoir en tailleur et placer ses mains derrière la tête.
 <p>le tigre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se mettre à quatre pattes, positionner tes mains largeur des épaules et bras tendus. - Regarder ses mains pour réaliser « dos plat »
 <p>la tortue</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'asseoir en croisant les jambes, puis passer les mains en dessous de tes jambes.
 <p>la grenouille</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'asseoir accroupi, avec le dos droit. Tes mains doivent être aplat au sol.
 <p>le singe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'asseoir en tailleur, dos droit. Paume de main droite sur ton ventre et l'autre bras en position comme pour saluer. Tu peux inverser les positions des mains.
<p>Difficulté : 2/5</p>	
 <p>le guerrier</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Commence la posture de la montagne. Ramène ta jambe gauche en arrière en réalisant un grand pas. - Plie le genou droit et pose tes mains sur ce genou. Ton quadriceps est contracté, ton dos est bien droit. Les orteils de ta jambe avant (droite) doivent être tournés vers l'avant, tandis que le pied de la jambe arrière (gauche) doit être sur le côté, formant un angle droit. - Plie encore plus le genou droit et lève les bras. - Répète ces étapes avec l'autre jambe.
 <p>le chien</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Commence par une posture à quatre pattes. - Enfonce tes doigts de pieds sur le tapis ou au sol et soulève d'abord les fesses en arrière vers le haut tout en expirant - Étire les jambes, ton dos reste bien droit, le regard vers ton nombril et la tête cachée entre tes bras. Essaie de placer tes talons au sol, mais sans forcer, ce n'est pas l'essentiel. Tes bras restent solides et repoussent le sol - Tu peux pratiquer une ou plusieurs respirations complètes dans cette posture.
 <p>le chameau</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Agenouille-toi, les genoux séparés à la distance de tes hanches et les cuisses perpendiculaires au sol. Appuis fermement les tibias et le haut des pieds contre le sol. - Place tes mains sur tes talons. Penche-toi en arrière au maximum pour pouvoir étirer toute la partie avant de ton corps. Ton regard est levé vers le ciel - Relâche tes bras et place tes mains sur tes talons, le torse bombé et la tête en arrière. Si tes mains n'atteignent pas tes pieds, laisse les bras relâchés, en évitant les efforts excessifs. - Tiens la posture quelques secondes puis reviens lentement poser tes fesses sur tes talons. Repose-toi dans la position de l'enfant pendant quelques respirations.








Maître Yogi

	<p>le paon</p>	<p>- S'asseoir, écarter les jambes puis lever les bras tendus vers le ciel.</p>
	<p>la girafe</p>	<p>- Ecarte tes jambes comme la position du « guerrier ». Lève le bras droit au dessus de ta tête si ton pied gauche est devant. Sinon tu inverses.</p>
	<p>la table</p>	<p>- S'allonger, puis lever les bras et les jambes. Maintenir 3 secondes la position.</p>
	<p>l'éléphant</p>	<p>- Position debout pied un peu écartés. - Inspire et monte tes bras au dessus de ta tête. - Expirant tu plies tes genoux et tu redescends tes bras avec les mains jointes. - Tu balances tes bras 3 à 4 fois entre tes jambes. - Puis tu remontes doucement, pour revenir bras tendus au dessus de ta tête.</p>
	<p>l'aigle</p>	<p>- Stable sur tes appuis avec un écart largeur des épaules. - Fléchir légèrement sur les jambes. - Poings l'un contre l'autre, avec bras semi-fléchis</p>
	<p>le soleil</p>	<p>- Position de départ la montagne, puis ouvre ton torse en levant les bras tendus vers l'arrière.</p>
	<p>le crocodile</p>	<p>- Allonge toi sur le dos, avec bras tendus de chaque côté. - Tête tourner sur la gauche.</p>
	<p>l'huitre</p>	<p>- Assieds-toi sur le sol, les jambes étendues et le dos bien droit. - Appuis avec tes mains sur le sol et tends bien ton dos en respirant doucement. - Amène tes mains à tes pieds et attrape tes orteils. Plie les genoux si nécessaires. - Essaie de poser ta poitrine sur tes cuisses en pliant les genoux davantage si nécessaire. Respire plusieurs fois dans cette position. Essaie d'étirer tes jambes un peu plus chaque fois que tu expires.</p>
	<p>la poupée de chiffon</p>	<p>- Essaie de toucher tes pieds avec tes mains, en rentrant bien ta tête. - Relâcher le poids de ton corps, pour te détendre.</p>
	<p>la demi-lune</p>	<p>- Se positionner droit, puis lève tes bras tendus vers le ciel, en penchant légèrement sur un côté.</p>
	<p>l'éclair</p>	<p>- Se positionner à genoux, bras tendus vers l'avant.</p>

Maître Yogi

	<p>les mains en l'air</p>	<p>- Se positionner droit, puis lève tes bras tendus vers le ciel.</p>
<p>Difficulté : 3/5</p>		
	<p>le dauphin</p>	<p>- Même consigne que pour le chien. Sauf que tes avant-bras sont semi-fléchis.</p>
	<p>la sauterelle</p>	<p>- Prend la posture de relaxation sur le ventre bras le long du corps paumes vers le ciel ou mains sous le front ou une joue, à votre convenance, pendant quelques respirations calmes.</p>
	<p>la terre</p>	<p>- Comme pour la poupée de chiffon.</p>
	<p>le pont</p>	<p>- Allonge-toi sur le dos avec les genoux pliés. Respire plusieurs fois ici et pense ou dis à voix haute. - Laisse tes bras le long de ton corps, reposant sur le sol. Puis appuis sur le tapis ou le sol à l'aide de tes bras. - Cambre ton dos sans forcer : Je me lève vers le ciel. - Place tes mains ensemble sous ton dos sans soulever tes bras du sol. Appuis sur le tapis et arque encore plus ton dos si possible.</p>
	<p>la chaise</p>	<p>- Fléchi tes genoux comme si tu souhaites d'asseoir. - Pour t'équilibrer, tend tes bras devant toi.</p>
	<p>le guerrier 2</p>	<p>- Même consigne que pour la posture « guerrier ». - Plie le genou droit et tourne la tête pour regarder ta main droite. - Répète ces étapes avec l'autre jambe.</p>
	<p>le cobra</p>	<p>- Allonge-toi sur le ventre et pose ta tête sur tes mains pendant que tu penses ou répètes : Je suis fort et puissant - Place tes mains sous tes épaules et soulève doucement ta tête - Étire bien tes jambes derrière toi, appuis sur le sol avec tes mains et soulève ta poitrine en te cambrant légèrement vers l'arrière - Soulève et ouvre bien ta poitrine jusqu'à ce que tes bras soient presque étirés.</p>
	<p>la chandelle</p>	<p>- Pour lever les jambes, il est préférable de les plier vers la poitrine et de les étirer ensuite vers le haut, pieds joints et jambes tendues à la verticale. - Pour s'entraîner, tes avant-bras peuvent reposer sur le sol. Maintiens cette posture pendant 40 secondes idéalement</p>
	<p>le flamant rose</p>	<p>- Tu es debout solide sur tes deux pieds, fixe un point pour garder ton équilibre. - Lève doucement, une jambe. - Maintien cette position 3 secondes. - Puis alterne avec l'autre jambe.</p>
	<p>l'arbre</p>	<p>- Commence en posture de la montagne, debout - Amène la plante du pied droit à l'intérieur de la jambe gauche et soutiens-la sur la cuisse ou le mollet. - Étire tes bras vers le haut en imaginant qu'ils sont des branches : Je touche le ciel</p>

Maître Yogi

		<ul style="list-style-type: none"> - Joins tes mains au-dessus de ta tête, étends tes bras et répète : Je suis un arbre fort et majestueux - Répète tout avec l'autre jambe.
	l'archer	<ul style="list-style-type: none"> - Reprendre la position de départ du « guerrier », puis tend ton bras droit devant toi et le bras gauche est fléchi. - Tu peux inverser la position de tes bras.
Difficulté : 4/5		
	l'avion	<ul style="list-style-type: none"> - Se mettre sur un pied jambe tendue, l'autre jambe la tendre pour former un angle droit. - Mettre les bras tendus vers l'arrière.
	le bateau	<ul style="list-style-type: none"> - Assieds-toi par terre et serre tes genoux contre ta poitrine - Place tes bras derrière toi, tes doigts des pieds sont étendus vers l'avant. - Penche-toi légèrement en arrière - Soulève tes jambes et tends les vers l'avant. - Étends tes bras en avant et garde l'équilibre. Respire plusieurs fois dans la posture et répète.
	le flamant rose 2	<ul style="list-style-type: none"> - Tu es debout solide sur tes deux pieds, fixe un point pour garder ton équilibre. - Lève doucement, une jambe en fléchissant ton genou. - Maintien cette position 3 secondes. - Puis alterne avec l'autre jambe.
	la sirène	<ul style="list-style-type: none"> - Commence en posture du chien tête en bas. - Place la jambe droite en fente chien tête en bas, ouvrez les hanches et fléchissez le genou. - Fait glisser votre tibia droit vers l'avant du tapis, aussi parallèle au bord que possible, et descendez les hanches au sol pour prendre la posture du pigeon sur une jambe.
Difficulté : 5/5		
	l'arc	<ul style="list-style-type: none"> - Ramène les talons aux fesses. - Attrape les chevilles. - Inspire, soulever la tête, la poitrine puis les cuisse et genoux du sol. - Balance vous en arc dynamique pour stimuler l'abdomen, si tu le peux, sinon restez en arc. - Relâche doucement et repose toi dans la posture de l'enfant.
	la roue	<ul style="list-style-type: none"> - Commence allongé(e) sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds à plat au sol, écartés de la largeur des hanches. - Plie vos coudes et pose les mains de chaque côté de ta tête en les écartant de la largeur de tes épaules, avec les doigts tournés vers les épaules. - En poussant de façon égale sur tes pieds et tes mains, lève tes hanches et redresse les bras. Continue de pousser sur tes pieds à travers le gros orteil et d'étirer ta poitrine.