

Un Nouveau jour pour une Nouvelle activité !



Nous voici aujourd'hui en route pour **Le jour N°22** !!

Pour cette nouvelle journée, comme promis, voici un nouveau livret d'activité.

Alors tu as réussi le défimanche ? 🖐️ 👄 👂

Chose promise, chose dûe : tu vas pouvoir découvrir **ta photo** et celle des autres enfants !!!

Aujourd'hui, je te propose de découvrir le **YOGA** !!! Tu es curieux ? **PRÊT, FEU, GO, PARTEZ !!**

RAPPEL : NE JETEZ PLUS VOS CONSERVES, UNE ACTIVITÉ SERA BIENTÔT PRÉVUE !!

Photos des activités :



Le 🌋 de C. AVANT
l'éruption



Le 🌋 de C. PENDANT
l'éruption



Pourquoi le **YOGA** ?

Cette activité te permet de développer ton **équilibre**, ton **agilité** et ta **coordination**.

Tu peux le pratiquer à n'importe quelle heure de la journée.
Oui mais alors le yoga c'est pour qui ? Pour **tout le monde** !!

Je vais te proposer plusieurs postures. Pour ta sécurité, garde chaque posture pendant au moins 2 respirations, ne force pas sur tes muscles. Surtout si la douleur apparaît, arrête immédiatement.

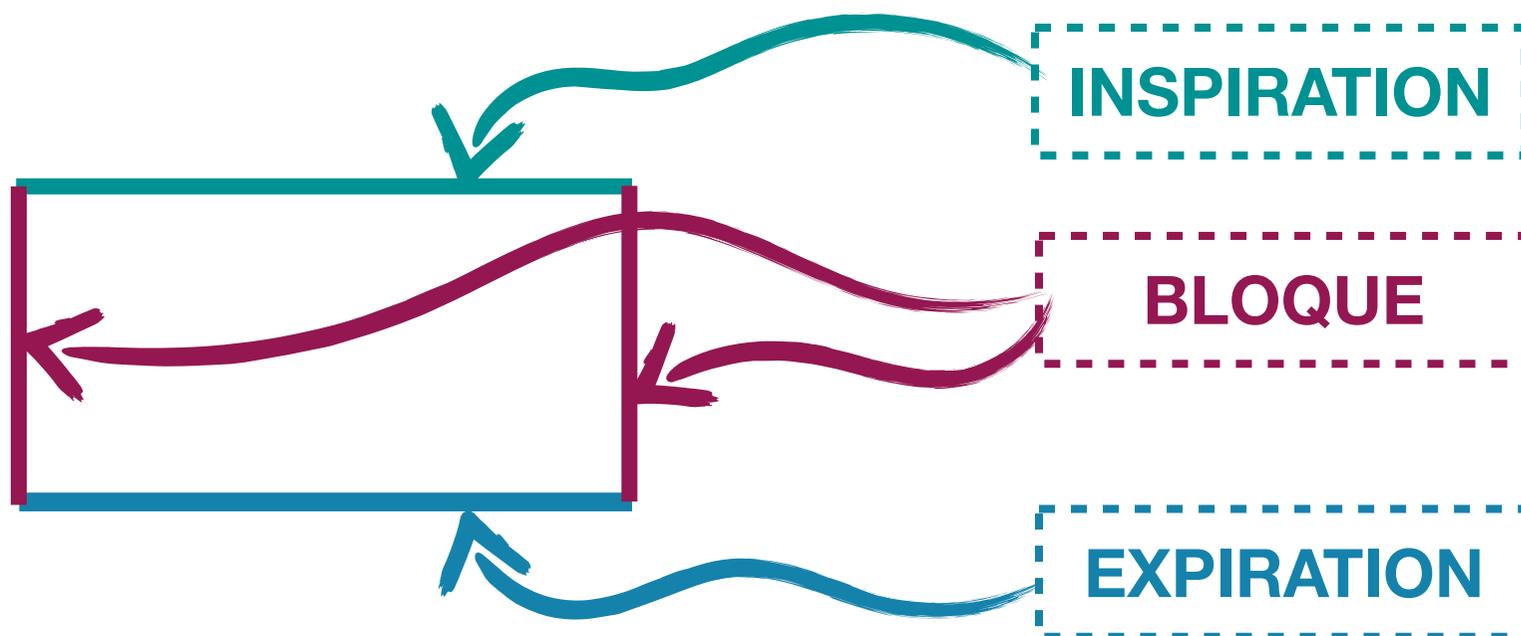
La respiration

On va d'abord commencer par la **RESPIRATION**. Pour ce premier exercice, tu vas devoir te concentrer sur l'inspiration et sur l'expiration.

L'INSPIRATION se fait avec le nez

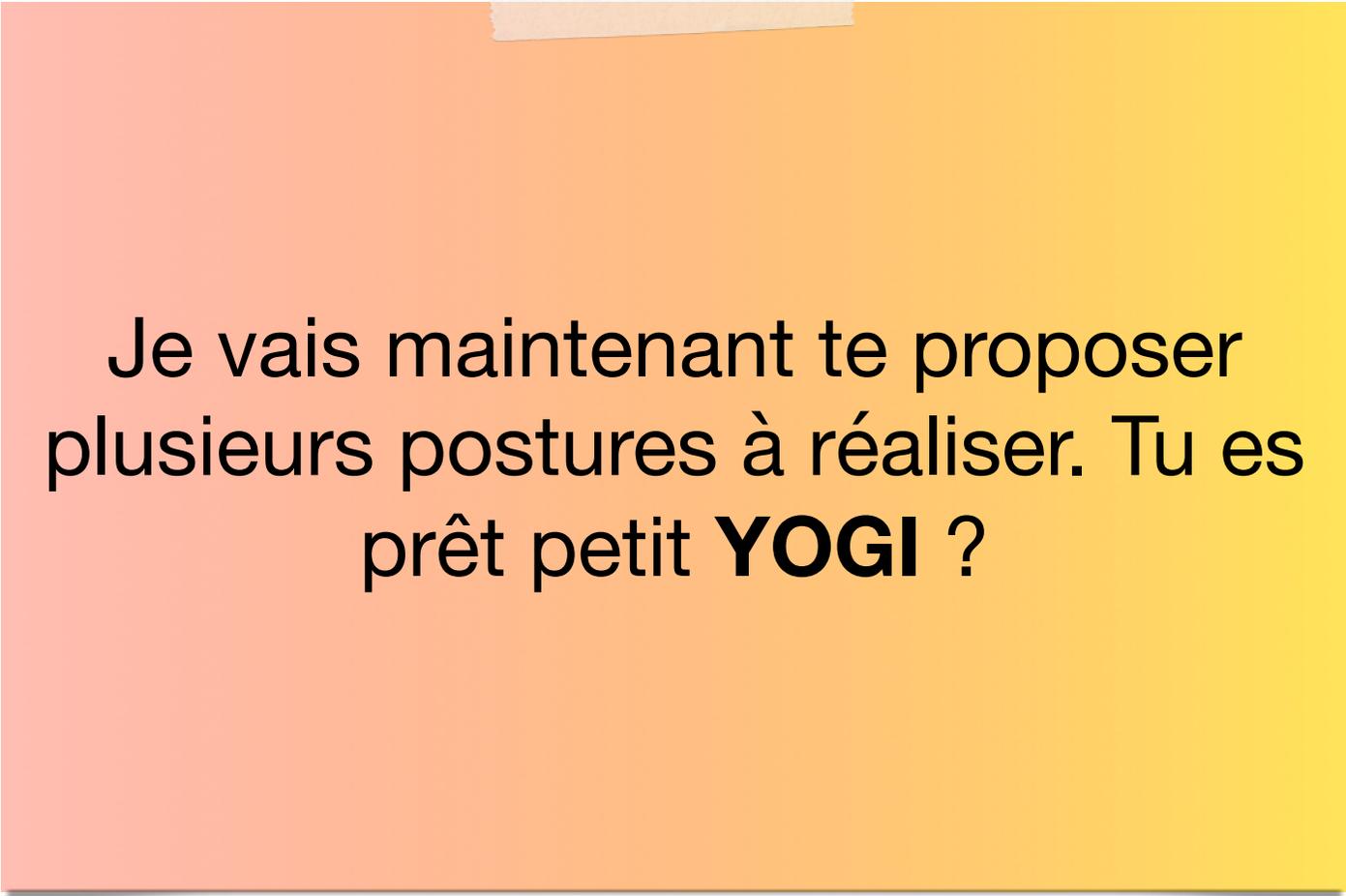
L'EXPIRATION se fait avec le bouche

Voici un rectangle. Avec ton doigt, suis les côtés en respectant les étapes d'inspiration, d'expiration et de blocage (c'est-à-dire que tu retiens ton souffle).



Si le rectangle ne te convient pas tu peux aussi le faire en comptant :

- 6s : inspiration
- 6s : bloqué
- 6s : expiration
- 6s : bloqué

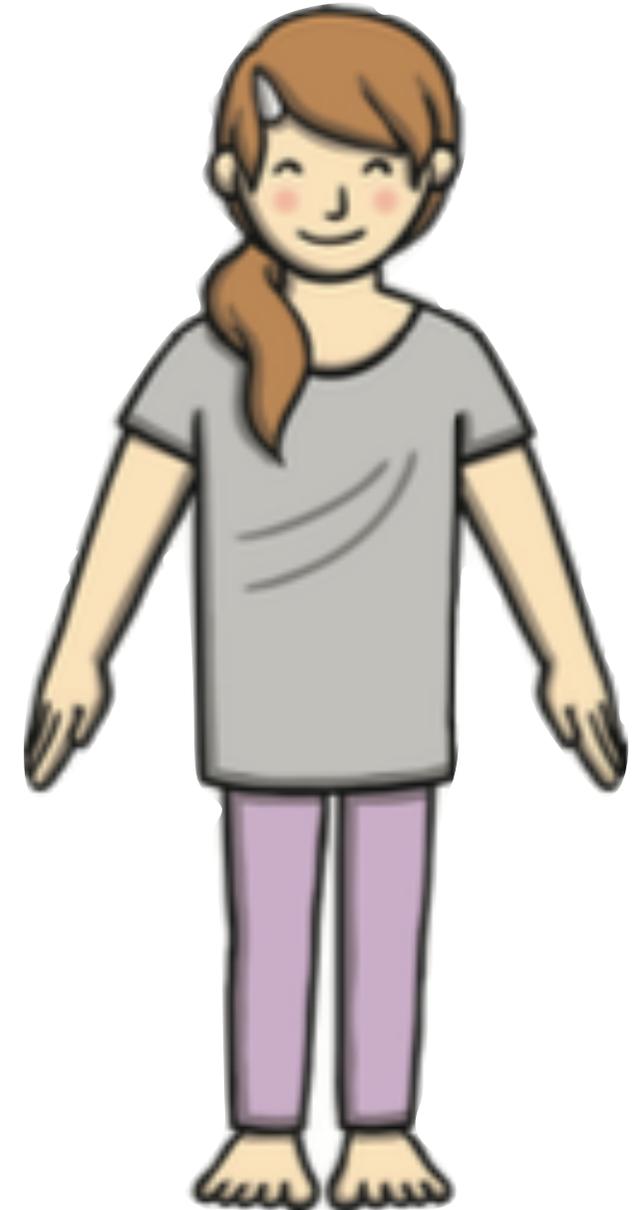


Je vais maintenant te proposer
plusieurs postures à réaliser. Tu es
prêt petit **YOGI** ?

Posture de la montagne

OBJECTIF : Améliorer ta posture, renforcer ton tronc, les muscles de tes bras et tes jambes

- 1 :** Tiens-toi bien droit, les pieds parallèles et fermement ancrés au sol
- 2 :** Étirer ta colonne vertébrale et rentre ton ventre
- 3 :** Étire tes épaules et ramène-les un peu vers l'arrière. Maintiens tes bras légèrement éloignés de ton corps
- 4 :** Respire profondément et maintiens la posture aussi longtemps que possible (au moins 2 respirations)



Posture de la chaise

OBJECTIF : Renforcer tes jambes, étirer tes épaules et ta poitrine

- 1 :** Commence par la posture de la montagne
- 2 :** Expire et plie les genoux comme si tu t'asseyais sur une chaise
- 3 :** Tends les bras vers le plafond avec les paumes face face
- 4 :** Maintiens la posture et respire



Posture de l'arbre

OBJECTIF : Améliorer ton équilibre, renforcer tes cuisses, tes mollets et tes chevilles, étirer tes jambes et ta poitrine, développer ta concentration

1 : Commence par la posture de la montagne

2 : Lève le pied droit, tourne ton genou vers l'extérieur.
Place ton pied contre ton genou gauche

3 : Joins les mains et lève tes bras au-dessus de ta tête.
Regarde tes mains

4 : Redescends tes mains vers ta poitrine et baisse ta
jambe droite

5 : Répète avec ta jambe gauche



Posture de la sauterelle

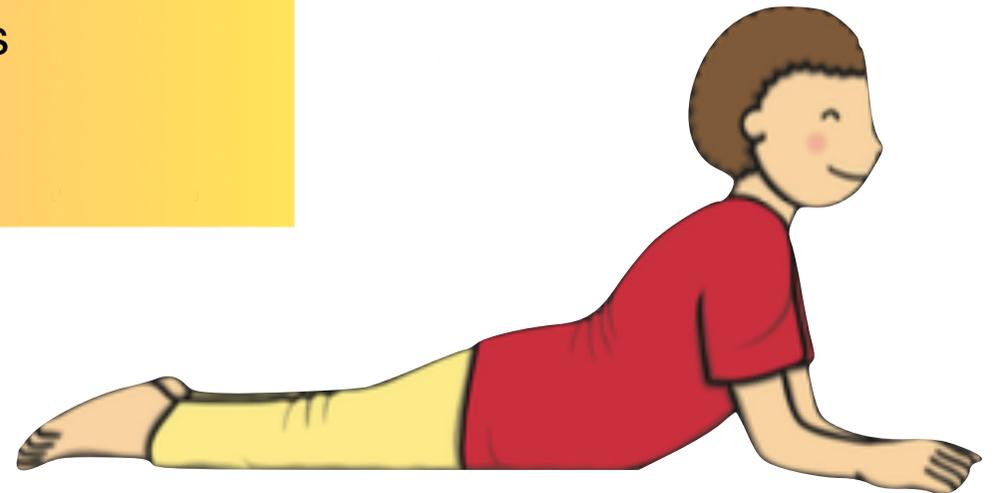
OBJECTIF : Renforcer ta colonne vertébrale et l'arrière de tes bras et tes jambes, étirer tes épaules, ta poitrine et ton ventre, améliorer ta posture, soulager le stress

1 : Allonge-toi sur le ventre

2 : Expire et lève la tête, le haut du torse éloigné du sol

3 : Regarde tout droit ou légèrement au-dessus

4 : Garde la position, puis relâche



Posture du chat

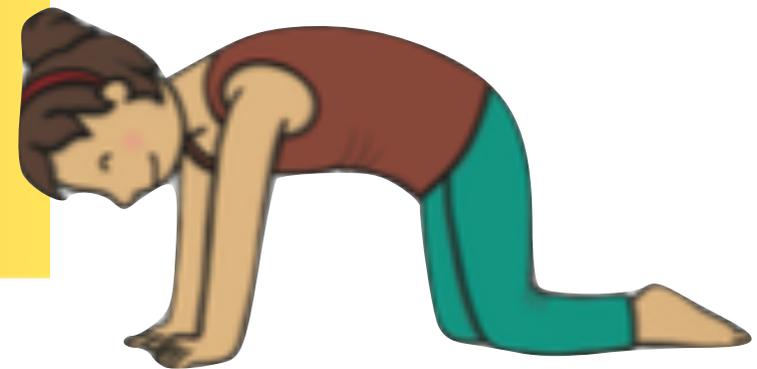
OBJECTIF : Étirer ton torse, ta nuque, faire un massage doux de ta colonne vertébrale et tes organes internes

1 : Mets-toi à 4 pattes. Assure-toi que tes mains se trouvent au même niveau que tes épaules, et tes genoux au même niveau que tes hanches.

2 : Inspire, regarde vers le plafond et relâche ton ventre vers le sol.

3 : Expire, arrondis le dos vers le plafond et regarde vers ton ventre

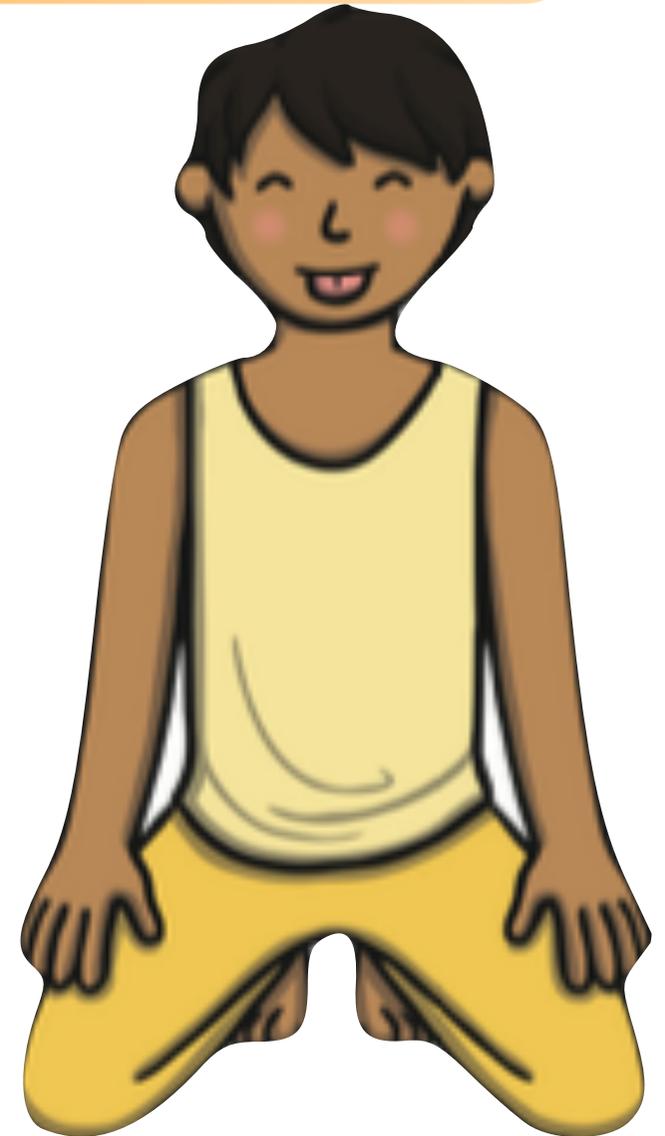
4 : Répète la position plusieurs fois



Posture du lion

OBJECTIF : Étirer tes hanches, tes cuisses et tes chevilles, calmer ton esprit, soulage le stress et la fatigue

- 1 :** Mets-toi sur les genoux et assieds-toi sur tes talons
- 2 :** Écarte les doigts et presse les paumes sur tes genoux
- 3 :** Prends une profonde respiration avec ton nez
- 4 :** Ouvre la bouche, tire la langue, ouvre grand les yeux et expire par la bouche
- 5 :** Répète plusieurs fois



Posture de l'arc-en-ciel

OBJECTIF : Étirer et renforcer tes jambes, ta poitrine et ta colonne vertébrale, soulager le stress, améliorer la digestion

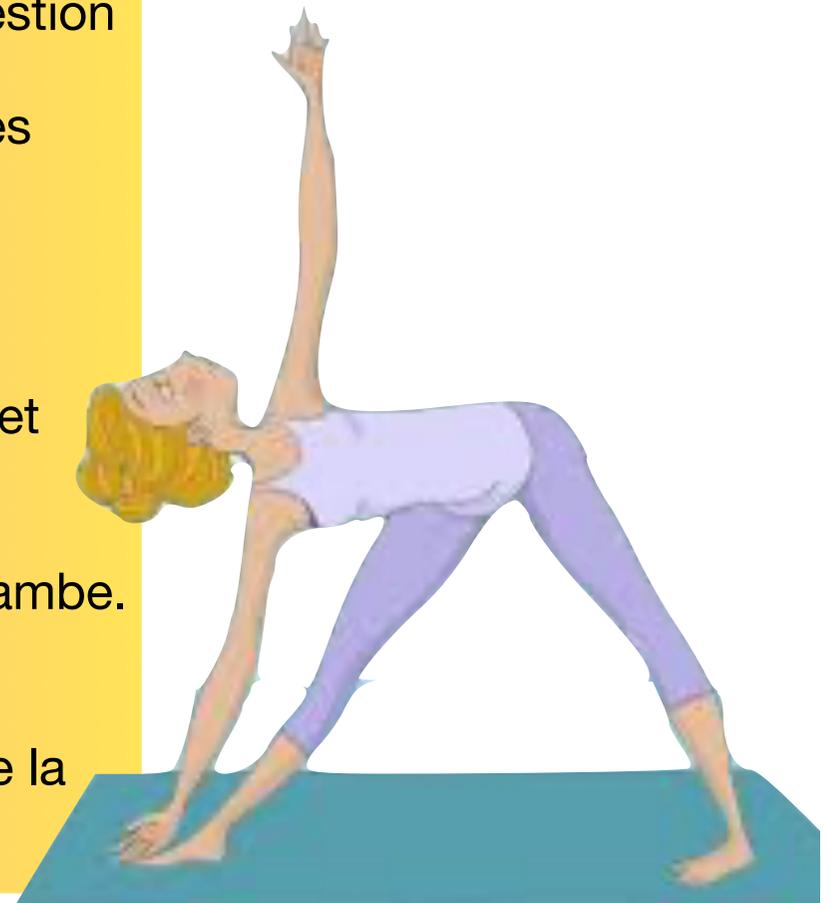
- 1 :** Prends la posture de la montagne
- 2 :** Expire, écarte les jambes. Garde cette position
- 3 :** Ramène un bras au-dessus de la tête tout en gardant le corps droit
- 4 :** Répète de l'autre côté



Posture du triangle

OBJECTIF : Étirer et renforcer tes jambes, ta poitrine et ta colonne vertébrale, soulage le stress et améliore la digestion

- 1 :** Prends la posture de la montagne. Expire, écarte les jambes
- 2 :** Lève les bras parallèle au sol, paume face au sol
- 3 :** Tourne légèrement ton pied gauche vers l'intérieur et ton pied droit vers l'extérieur à 90°. Expire
- 4 :** Fléchis les hanches et garde ta main droite sur ta jambe. Étire le bras gauche vers le plafond
- 5 :** Garde la posture, inspire et remets-toi droit. Répète la posture de l'autre côté



Posture de la grenouille

OBJECTIF : Renforcer tes jambes, augmenter la flexibilité des muscles de tes jambes

1 : Accroupis-toi au sol, tiens en équilibre sur tes orteils, les chevilles bien écartées, les mains au sol entre les jambes

2 : Regarde vers le haut et expire

3 : En expirant, étire tes jambes et baisse ta tête vers tes genoux

4 : Retourne à la position accroupie, puis répète



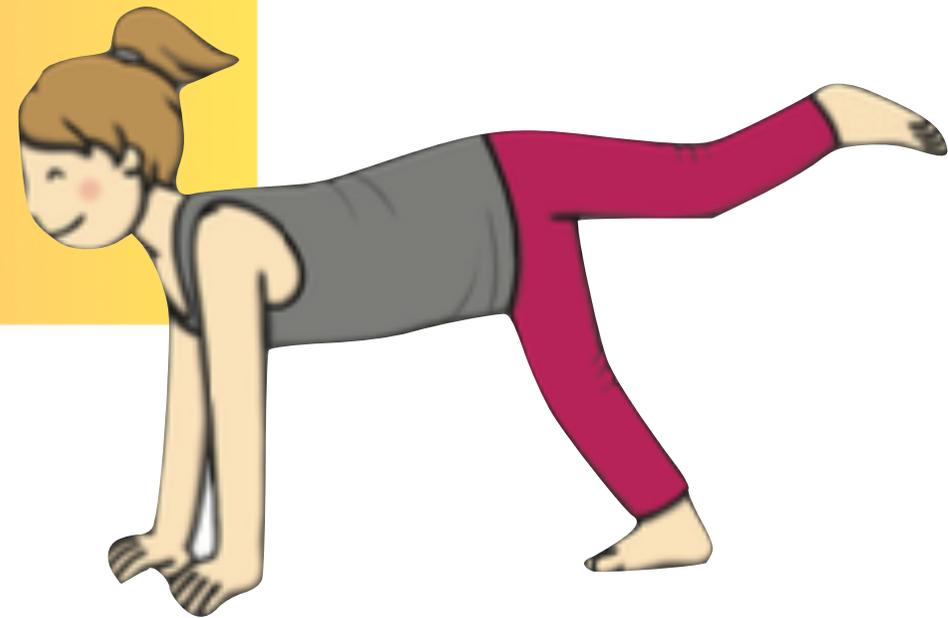
Posture du chien à trois pattes

OBJECTIF : Apaiser l'esprit, soulager le stress, stimuler ton corps, renforcer tes bras et tes jambes, étirer ton corps, soulager les maux de tête et de dos

1 : Mets-toi à 4 pattes, les fesses vers le haut

2 : Lève une jambe, garde la position, puis baisse-la en expirant

3 : Répète avec l'autre jambe



Posture du bébé heureux

OBJECTIF : Étirer doucement l'aine et la colonne vertébrale, apaiser l'esprit, soulager le stress et la fatigue

1 : Allonge-toi sur le dos

2 : Expire, plie les genoux vers le ventre et tiens fermement tes pieds

3 : Bascule doucement ton corps d'un côté puis de l'autre



Posture du guerrier

OBJECTIF : Renforcer et étirer tes jambes, ton tronc et tes épaules, soulage les maux de tête

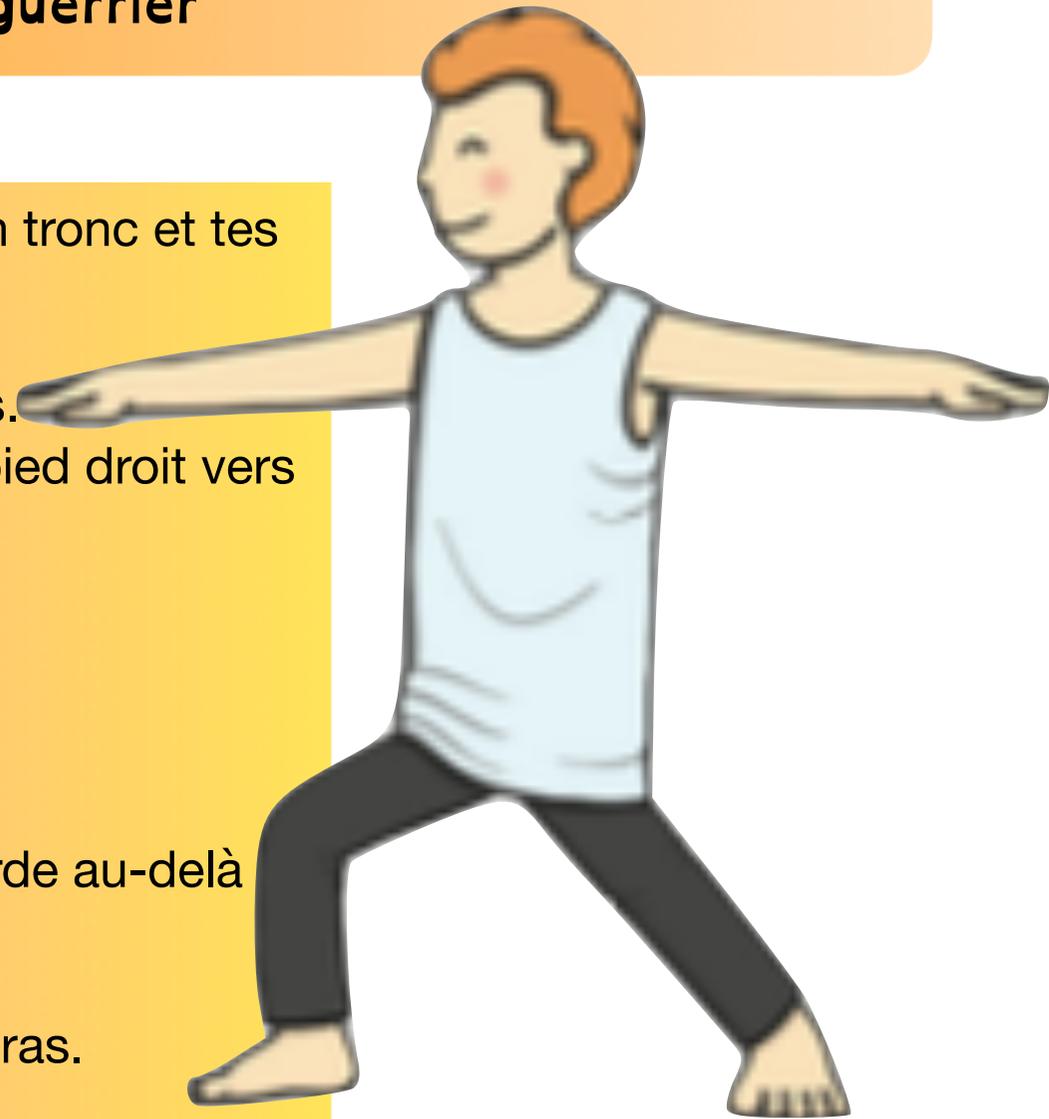
1 : Mets-toi debout, pieds et jambes écartées. Tourne ton pied gauche vers l'intérieur et ton pied droit vers l'extérieur à 90°

2 : Inspire et écarte les bras parallèles au sol

3 : Expire et plie le genoux droit

4 : Garde le torse droit, tourne ta tête et regarde au-delà du bout de tes doigts.

5 : Inspire, ramène tes jambes et baisse tes bras. Répète de l'autre côté



Posture du chien tête en bas

OBJECTIF : Apaiser l'esprit, soulager le stress, stimuler ton corps, renforce tes bras et tes jambes, étirer ton corps, soulager les maux de tête, de dos et la fatigue

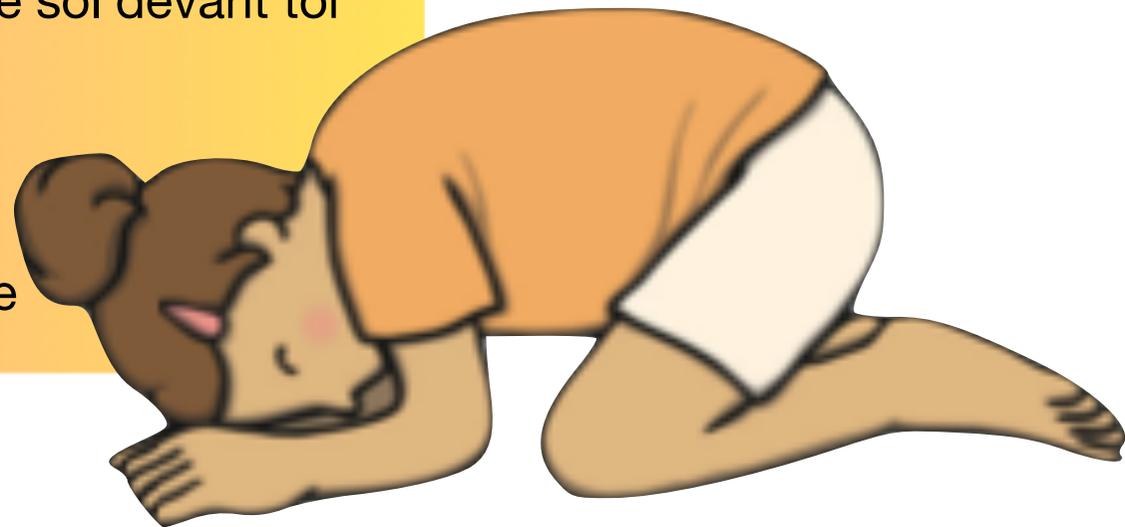
- 1 :** Mets-toi à 4 pattes, les orteils repliés et en appui au sol
- 2 :** Expire, étire les genoux et soulève les hanches afin d'avoir une posture en V à l'envers
- 3 :** Garde cette position aussi longtemps que nécessaire. Lâche la tête et respire
- 4 :** Pour relâcher la posture, expire et ramène tes genoux au sol



Posture de l'enfant

OBJECTIF : Étirer tes hanches, cuisses et chevilles, apaiser l'esprit, soulager le stress et la fatigue

- 1 :** Mets-toi sur les genoux, les gros orteils se touchent
- 2 :** Assieds-toi sur tes talons et sépare les genoux de la largeur du bassin
- 3 :** Expire, baisse la tête et repose-la sur le sol devant toi
- 4 :** Place les mains de manière à ce que ce soit confortable
- 5 :** Détends-toi et respire, garde la posture



On espère que ça t'as pluuum !!

À Demain, 10h

Bon courage à tous pour cette période !

Léa et Élodie