



Activités pour s'amuser avec les enfants Cet été, gardons leur esprit aiguisé !

Explorer les bienfaits du yoga avec les différentes postures suggérées. Il faut bouger lentement et respirer profondément.

Retrouvez cette activité à la page 44 et 45 du cahier d'activités.

<https://actionreussite.ca/activites-pour-samuser-avec-les-enfants/>



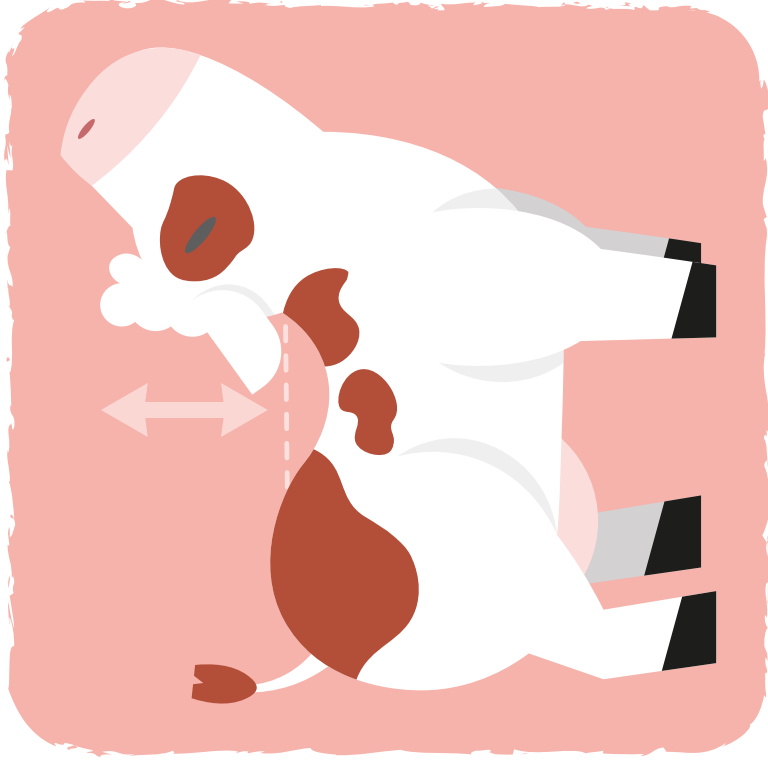
Le chat

En position à quatre pattes avec le dos droit (bras tendus et mains placées sous les épaules), amener la tête entre les bras, rentrer le nombril et faire le dos rond.



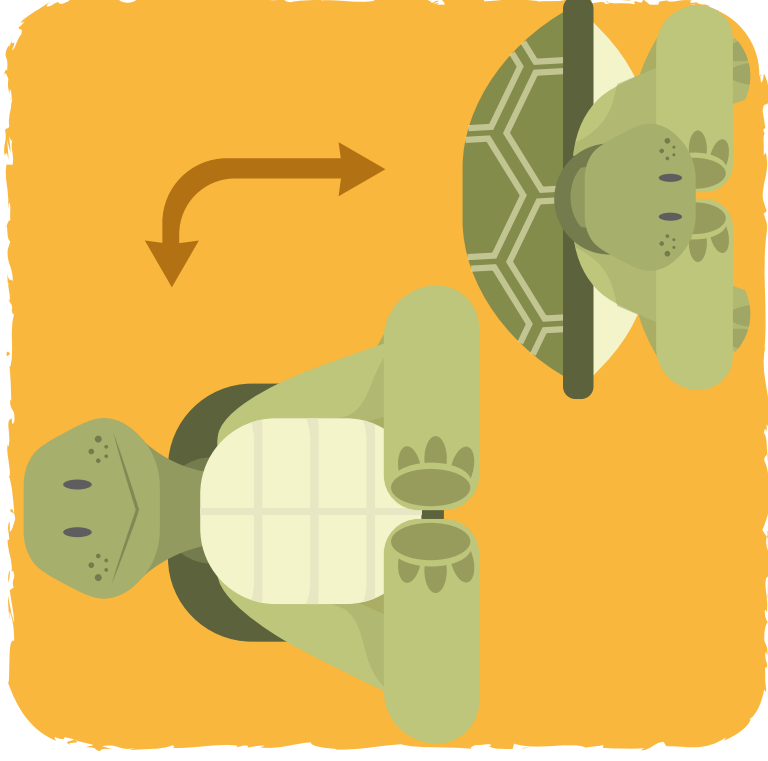
Le chien

En position à quatre pattes, soulever les fesses vers le haut et étirer les jambes. Le dos doit rester bien droit et les bras solides pour repousser le sol. Placer la tête entre les bras et porter le regard vers le nombril.



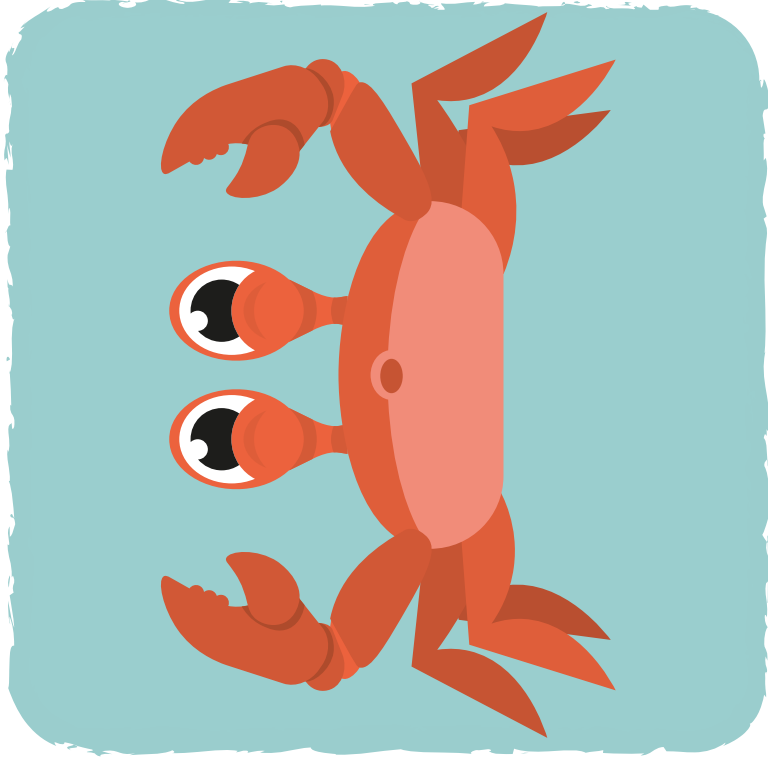
Le vache

En position à quatre pattes avec le dos droit (bras tendus et mains placées sous les épaules), creuser le dos lors de l'inspiration et relever la tête vers le ciel.



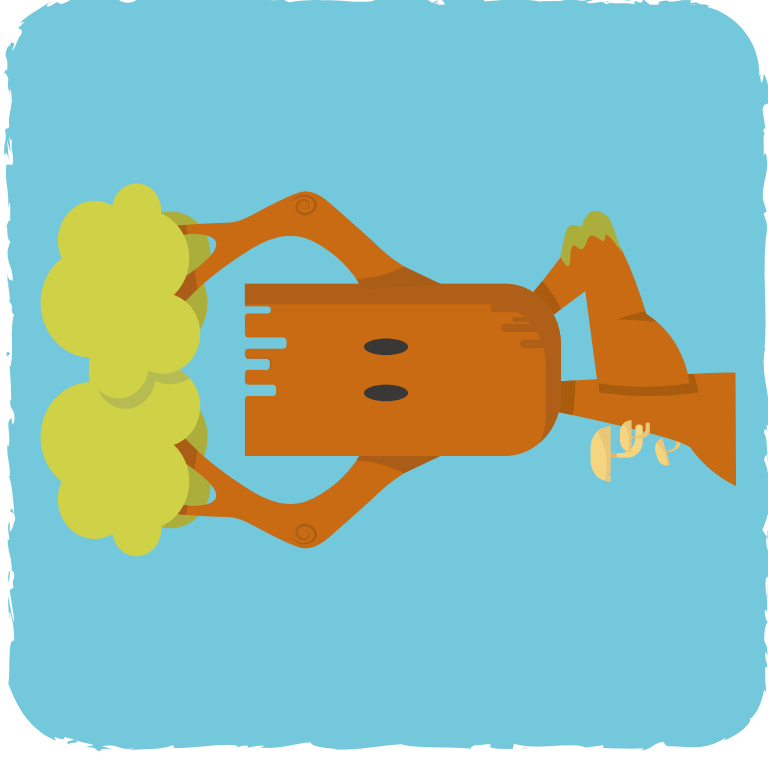
La tortue

S'asseoir au sol avec les plantes de pieds l'une contre l'autre. Se pencher vers l'avant pour poser le front au sol et glisser les bras sous les jambes.



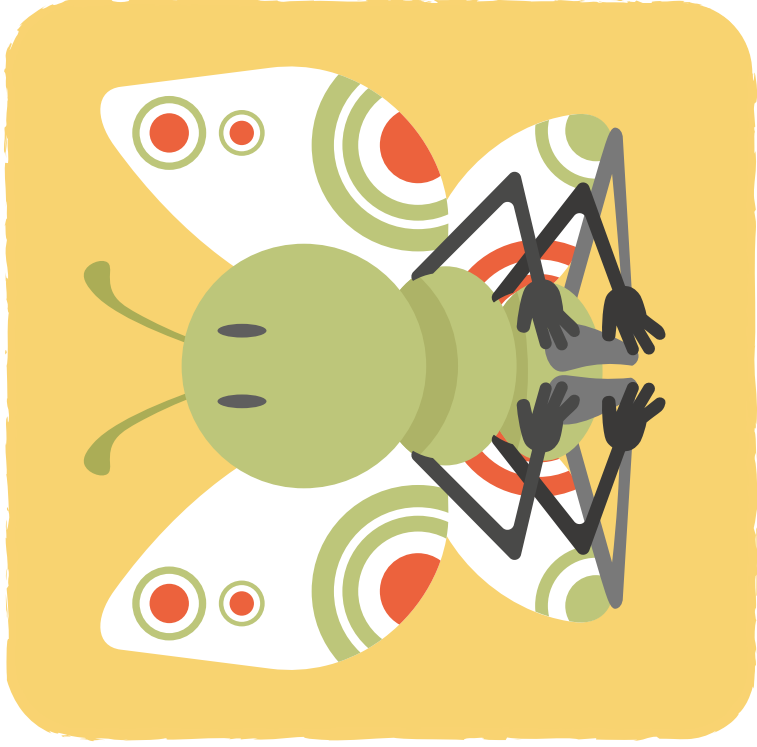
Le crabe

Se tenir debout, jambes écartées. Plier les genoux et lever les bras vers le ciel (les coudes sont pliés).



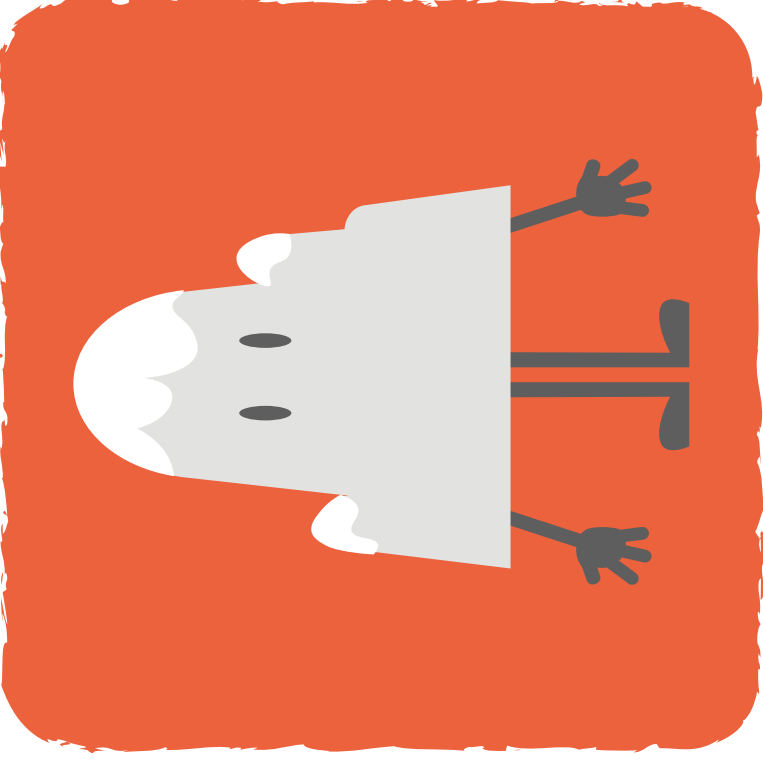
L'arbre

Se tenir debout bien droit. Fixer un point qui ne bouge pas. Lever une jambe du sol et poser le pied contre le mollet ou la cuisse. Placer les mains, paume contre paume, devant la poitrine. Répéter avec l'autre jambe.



Le papillon

S'asseoir au sol avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et les mains qui attrapent les pieds. À l'inspiration, lever les genoux vers le ciel et à l'expiration, redescendre les genoux au sol.



La montagne

Se tenir debout bien droit. Joindre les pieds et placer les bras de chaque côté du corps, paumes tournées vers l'avant.