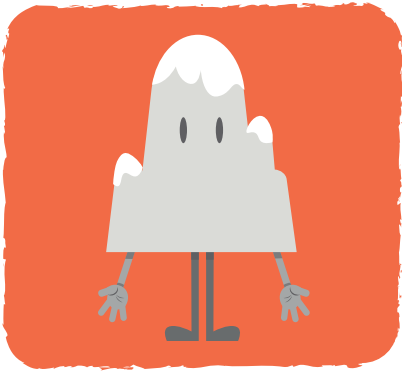




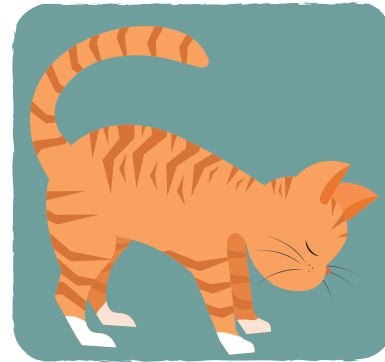
La montagne

Tiens-toi droit.
Colle tes pieds ensemble.
Mets tes bras le long de ton corps.
Tourne tes paumes vers l'avant.



Le papillon

Assieds-toi au sol.
Colle les plantes de tes pieds.
Inspire et lève tes genoux.
Expire et descend tes genoux.



Le chat

Mets-toi à quatre pattes.
Rentre ton nombril.
Fais le dos rond.



Le chien

Mets-toi à quatre pattes.
Lève tes fesses vers le haut et étire
tes jambes.
Regarde ton nombril.

Fais la pose



Dans une file
d'attente

Fais la pose



Sur le balcon

Fais la pose

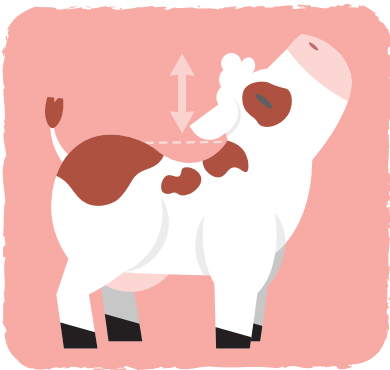


Dans le salon

Fais la pose

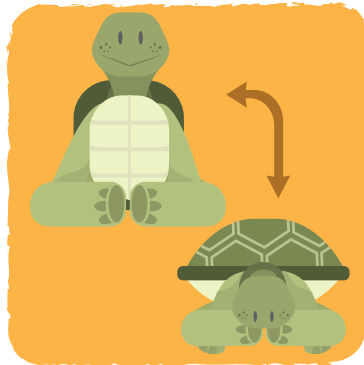


Beau temps,
mauvais temps



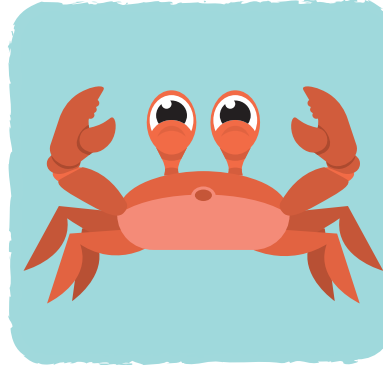
La vache

Mets-toi à quatre pattes.
Creuse ton dos.
Lève ta tête vers le ciel.



La tortue

Assieds-toi au sol.
Colle les plantes de tes pieds.
Pose ton front au sol.
Glisse tes bras sous tes jambes.



Le crabe

Tiens-toi debout.
Écarte tes jambes.
Plie tes genoux.
Lève tes bras vers le ciel.



L'arbre

Tiens-toi droit.
Lève ton pied et dépose-le sur ton mollet.
Mets tes mains au-dessus de ta tête.

Fais la pose



Au parc

Fais la pose



Sur le gazon

Fais la pose



À la plage

Fais la pose



En forêt



Le crocodile

Allonge-toi sur le ventre.
Mets tes coudes au sol.
Dépose ta tête dans tes mains.
Respire profondément.



Activités pour
s'amuser avec
les enfants

Cet été, gardons
leur esprit aiguisé!

LE YOGA DES
ANIMAUX



Fais la pose



Sous la table



Yoga des animaux

Pour profiter des bienfaits du yoga, tu dois bouger lentement et respirer profondément. Pratique-le seul, en famille ou avec tes amis.

Le yoga :

- améliore l'équilibre
- aide à la concentration
- apprend à écouter son corps
- stimule l'imagination

actionreussite.ca



Activités pour
s'amuser avec
les enfants

Cet été, gardons
leur esprit aiguisé!

Action
Réussite
Abitibi-Témiscamingue

