

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

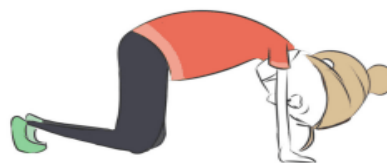


la vache

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



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



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



le guerrier

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



difficulté
2/5



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



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



GRENOUILLE