

**Séance du 09.04.2020**  
**Yoga Enfant**

**Vervandi Yoga**

Valérie Naescher  
Enseignante diplômée  
Yoga de l'énergie (Hatha Yoga)

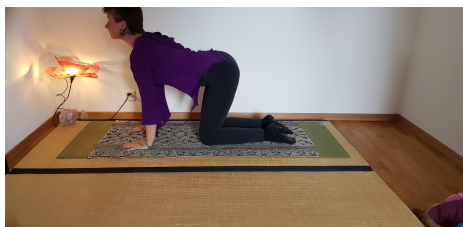
**Météo intérieur - Recentrage :**

Couchés(es) sur le sol, sent tes pieds, tes jambes, ton bassin avec les fesses, tes mains, tes bras et la tête.

Voit ta météo intérieure ☺



**Enchaîne chat dos creux, chat dos rond et chien tête en bas :**



**Inspire**



**Expire**

**Inspire dos  
plat**

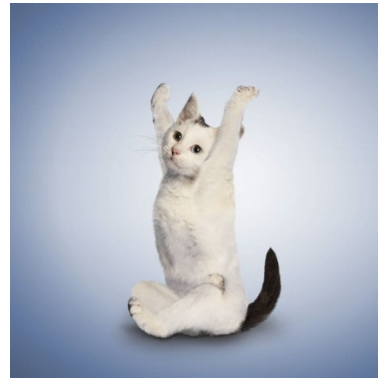


**Expire**

## De la graine à la fleur :



Respire l'odeur de ta fleur préférée



Ouvre-toi en fleur en **Inspirant**  
Tu es cette fleur qui sent bon !

## Rotation des articulations :

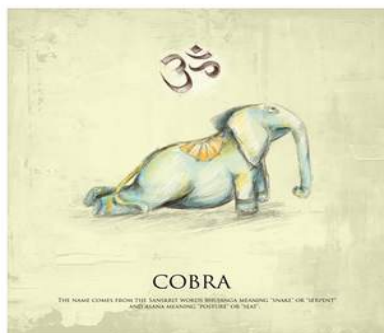
En posture assise, tends les bras devant toi et fait tourner  
tes poignets  
tes coudes  
tes épaules et  
la nuque comme une tortue, puis en rond.



## Planche – Cobra :



Inspire et expire



Inspire en mode éléphant ou en mode plus standard 😊



**La pince :**



Ou comme ça ...



**Posture inversée :**



Ou comme ça ...



**En graine :**

Sentir dans le corps comment c'est.

Sentir la bonne odeur de ta fleur préférée.



### Respiration alternée :

En posture assise, le dos bien droit.

Pose ton index et ton majeur de la main droite sur le point entre les deux sourcils.

**Ferme** la narine **droite** avec le pouce.

**Inspire** par la narine **gauche**.

**Ferme** la narine **gauche** avec ton doigt (annulaire).

**Expire** par la narine **droite**.

**Ré-Inspire** par la narine **droite**.

**Ferme** la narine **droite**.

**Expire** par la narine **gauche**.

Continue pendant 1 à 2 minutes.



### Relaxation :

Couche-toi bien confortable sur un lit ou sur ton tapis de yoga. Les yeux fermés

Sent tes pieds,

tes jambes,

tes fessiers,

tes mains,

tes bras,

tes épaules,

ta tête.

Laisse venir à toi l'image de ta fleur préférée, sur le petit écran de ton front.

Puis tu sens l'odeur de cette fleur.

A chaque fois que tu inspires (que l'air entre dans ton corps) tout ton corps se remplit de cette agréable odeur.

Quand tu expires (que l'air sort de ton corps), cette merveilleuse odeur sort de toi et ça sent bon tout autour de toi, pour en faire aussi profiter les autres. 😊

Continue à inspirer et expirer cette senteur tellement bonne.

Avec cette bonne odeur vient aussi la Joie et tout ton corps se remplit de Joie, tu recharge tes batteries !

Et tu n'oublies pas de partager ta Joie vers l'extérieur.

Si tu veux tu peux rester encore un peu avec ta fleur pour un moment puis tu sentiras tes pieds au sol, tes jambes, tes fessiers, tes mains, tes bras, tes épaules, ta tête

et tu bougeras doucement puis un peu plus jusqu'à ce que tu puisses te relever 😊

