

Séance du 23.04.2020
Yoga Enfant

Vervandi Yoga

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

Météo intérieure - Recentrage :

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

Vois ta météo intérieure ☺



Méditation du papillon dans le corps :

Assis(se) confortablement, bien stable et redressé, met une de tes mains sous ton nombril paume de main face au ciel et l'autre main par-dessus comme pour faire une petite cachette dans laquelle tu peux y cacher quelque chose.

Commence déjà par sentir ta respiration.

Dans la cachette de tes mains il y a un petit papillon, c'est ton ami ! Il vient t'aider à sentir ton corps.

Il rentre par le nombril et t'aide à sentir dans ton ventre, peut-être que ça chatouille un peu. ☺

Continuez à citer différentes parties du corps à l'enfant dans lesquelles le papillon se promène.



Enchaîne chat dos creux, chat dos rond :

Fait attention à ce que tes mains soient bien sous tes épaules.



Inspire



Expire

Chien tête en bas :

Commence à 4 pattes inspire et pousse

Les fessiers vers le ciel pour faire

Le chien tête en bas, Expire !



Salutation au soleil :

Pratique les mouvements que tu connais de la salutation au soleil en comptant en français, en anglais ou en espagnol ou encore en allemand...

Fait toi confiance et montre à tes frères, sœur, parents ou amis !

Je suis sûr que tu t'en souviens ! Et si tu ne te souviens pas de tous c'est pas grave 😊

L'arbre :

Avant de décoller le pied du sol, expire dans la terre, tu te sens bien solide, enraciné-e !

En inspirant monte ta jambe et ouvre le genou.

Respire tranquillement et sens comme tu es stable !

Te souviens-tu du secret de l'arbre ?

« Pour recevoir, il faut savoir donner » 😊

Et tu vois, l'arbre peut t'aider dans n'importe quelle situation



Chanson debout comme un arbre :

Chante avec tes frères et sœur, tes parents ou tes amis !
Apprends-leur la chanson !

Développe ta sensibilité, Le tableau magique :

Avec tes frères et sœurs, tes parents ou tes amis.

Dessine dans le dos de l'autre des formes, lettre ou chiffres avec une pression plus ou moins forte.

L'autre peut deviner ce que tu as dessiné.



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. Laisse tes yeux se fermer.

Retrouve ton ami le papillon magique. Il va

t'aider à sentir tes pieds,

tes jambes,

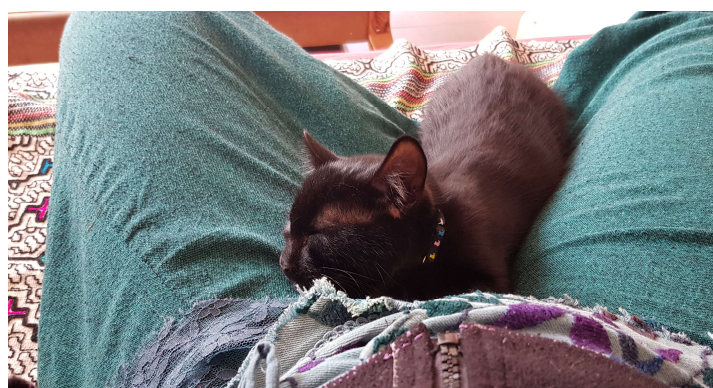
tes fessiers,

tes mains,

tes bras,

tes épaules,

ta tête.



Puis imagine que tu redescends depuis le sommet de ta tête jusque dans tes pieds en glissant comme sur un toboggan ! 😊

Tu t'imagines en arbre, vois comment tu es, tes racines, ton tronc, tes branches, tes feuilles. Peut-être as-tu des fleurs ou des fruits.

Tu entends un oiseau qui s'est posé sur une de tes branches et qui chante merveilleusement !

Des enfants viennent jouer près de toi, tu entends et sens toute cette joie. Tu es heureux-se toi aussi !

Tu sens le vent dans tes branches et tu sais que ça va être le moment de quitter ton arbre pour revenir dans ton corps d'humain.

Tu sais aussi que tu peux aller retrouver ton arbre chaque fois que tu en as envie ! 😊

Retrouve le mouvement dans ton corps et commence à bouger doucement puis assied toi.

Tu peux te remercier pour le moment que tu as pris pour toi-même. 😊

Merci et à bientôt !

