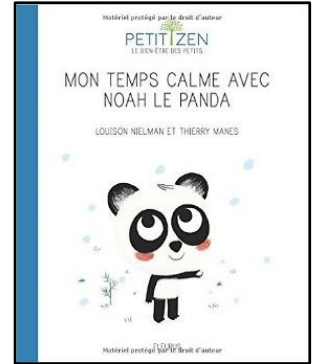


Notre séance de Yoga

- Aujourd'hui nous vous proposons de partager un moment de YOGA pour vous sentir bien et serein comme Noah le panda.



- Tranquillement installés sur le sol, commençons notre séance par un exercice de respiration : inspirons en levant les épaules puis soufflons en relâchant nos épaules : 1 fois, 2 fois, 3 fois.

- Puis lentement levons nous, étirons nous en levant les bras vers le ciel et saluons nous avec respect, en indien : **Namasté** !



- Et partons maintenant pour une petite aventure !



- Promenons-nous dans la forêt. Nous nous transformons en **arbre** en plantant nos orteils dans le sol comme des racines, et en levant nos bras vers le ciel. Nos bras sont des branches qui montent vers le soleil, nos doigts sont des feuilles. Puis nos branches bougent avec le vent et tout notre arbre se met à vaciller : de droite à gauche au rythme du vent. Les feuilles bougent. Puis le vent s'apaise...



- Continuons notre promenade. C'est alors que nous croisons un gros **éléphant**, ces grosses pattes bien enfoncées dans le sol, il nous salue avec sa trompe, qu'il balance du haut vers le bas en inspirant et en soufflant.

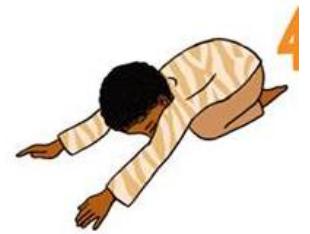


- Nous repartons, la forêt quand, un peu regarde. A quatre



- marchons tranquillement dans plus loin, c'est un **tigre** qui nous pattes, il est détendu, ses yeux

et ses oreilles sont en éveil. Il regarde à droite , à gauche...quand tout à coup, il entend un bruit : tout son corps est en alerte, il se raidit et il pousse un « grrrr » puissant puis il se relâche et s'étire en allongeant son corps sur ses pattes arrière . Il souffle...



- Mais, ce bruit n'était qu'une petite **grenouille**. Accroupie, les bras calés entre les jambes écartées, les pieds et les mains posés sur le sol. Elle saute, elle saute, elle saute comme une grenouille bien réveillée.



- Et elle croasse, croasse, croasse CH....UT

- Maintenant, reprenons notre promenade mais cette fois-ci CHUT sur la pointe des pieds pour ne pas déranger les animaux.

- Tiens, tiens, mais quel est donc cet élégant oiseau qui se tient bien droit sur ses 2 pattes ? C'est le **flamant rose** . Il semble bien immobile, sa tête se fixe et regarde un point loin devant lui . Ses ailes se replient sur ses côtés ...il est bien tendu et concentré prêt à se tenir en équilibre sur une jambe. Puis il change de jambe 1 fois, 2 fois sans bouger , ni déséquilibrer.



- Nous repartons sans bruit pour ne pas le déranger et terminons notre promenade en augmentant notre énergie avec ces beaux **chevaliers**, forts et courageux

- Pour finir, saluons le **soleil** en élevant nos bras vers le ciel.

Puis, asseyons-nous.



- Tous ensemble, nous vous remercions pour ce moment de sérénité et nous vous saluons « **Namasté** ».

Histoire pour séance de Yoga

- Aujourd'hui nous vous proposons de partager un moment de yoga pour vous sentir bien et serein.

- Nous allons commencer notre séance par nous saluer avec respect en indien : **Namasté** !
- Pour débiter, nous remercions le soleil par lequel la vie est possible sur la terre et nous éveillons notre propre soleil intérieur et notre énergie : Bien ancrés sur nos pieds, nous nous étirons vers le ciel et nous saluons le **soleil**,puis la **terre** en posant nos mains bien à plat sur le sol, en redressant la tête et en en reculant nos pieds vers l'arrière.
- Nous prenons une grande inspiration.
- Sur la terre, nous rencontrons un petit **chien qui s'étire**, en faisant une petite montagne et qui se balance d'avant en arrière.
- Près de lui, se trouve le **chat** à quatre pattes qui inspire en creusant son dos et qui expire en l'arrondissant
- Maintenant, nous nous allongeons sur le sol comme le **serpent** : ssssss « Tiens, il entend un petit bruit », il relève la tête doucement et creuse son dos.
- Nous ramènon nos deux pieds côte à côte et nous saluons la **terre**
Puis, nous nous étirons en saluant le soleil
- Terminons en augmentant notre énergie avec ce beau **chevalier**, fort et courageux
- **Namaste** !