

Séances de Yoga

Avantages de la pratique du Yoga :

- développer sa connaissance de soi et des autres
- aider à la concentration et à la mémorisation
- Ecouter son corps , ses émotions et ses besoins
- Gagner en confiance et en autonomie
- Favoriser la coopération
- Développer l'imagination et la créativité
- Développer l'attention et la compréhension des consignes
- Améliorer la connaissance et la conscience du corps

Thème choisi

Le tour du monde des animaux en Yoga

Durée de la séance : 30 minutes

Fréquence : Une fois par mois

Moment choisi : le matin

Classes de PS, MS; GS

Support

Fiches plastifiées

- recto : animal
- verso : posture expliquée

Déroulement

- devinette pour trouver l'animal (travaillé en amont en classe)
- Réalisation ensemble de la posture en la décomposant
- Enchaînement de toutes les postures en racontant une histoire
- Temps calme, yeux fermés, mise en mémoire de s postures : tiroir Yoga



OURS POLAIRE DEBOUT

- Jambes écartées et pliées
- Corps relâché vers l'avant
- Attrape les chevilles avec les mains
- Déplace toi sans lâcher tes chevilles

OURS POLAIRE QUI S'AMUSE

- Allongé sur le dos
- Jambes écartées pliées sur la poitrine
- Attrape les chevilles (bras à l'intérieur des jambes)
- Balance doucement d'un côté et de l'autre



OURS POLAIRE ASSIS

- assis jambes écartées
- Dépose les avant bras entre les jambes



HARFANG DES NEIGES

- Debout, écarte les bras
- Monte sur la pointe des pieds
- Regarde à droite, puis à gauche
- Redescend sur tes pieds et relâche tes bras



HARFANG DES NEIGES QUI VOLE

- Monte tes bras sur les côtés
- Lève une jambe derrière
- Penche ton buste en avant comme si tu volais



LE RENNE

- Sors une jambe derrière
- Pose le genou au sol (ou pas pour les plus grands)
- Monte tes bras sur les côtés
- Place tes mains derrière ton cou, les coudes à la hauteur des épaules
- Puis recommence avec l'autre jambe



LE PINGOUIN

- Debout, jambes serrées et tendues
- Bras serrés le long du corps
- Dos bien droit
- Sors les mains de chaque côté sans décoller tes bras
- Marche sans décoller les jambes en te dandinant d'un côté et de l'autre



LE LEOPARD DES NEIGES

- A quatre pattes
- Tend une jambe droite derrière (sa longue queue)
- Garde le regard devant
- Recommence avec l'autre jambe



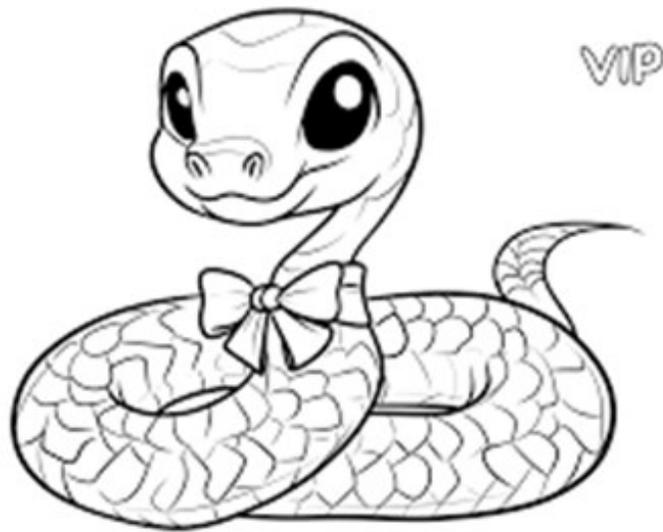
LE PHOQUE

- Allongé sur le ventre
- Les bras posé et écartés devant
- Les jambes un peu écartées
- Relève la tête



LE PAON

- Assis jambes tendues devant
- Ecarte les jambes sur le côté
- Monte les bras au-dessus de ta tête
- Ouvre doucement les bras sur les côtés (en comptant jusqu'à 5)
- Puis remonte doucement les bras par les côtés (en comptant jusqu'à 5)



LE COBRA

- allongé sur le ventre, le front posé au sol
- Les avant posés au sol et collés au buste
- Les jambes sont très serrées (le corps du serpent)
- Inspire et relève ta tête et la poitrine
- Expire redescend



LE KOALA

- Debout, jambes tendues
- Croise tes jambes et plie tes genoux l'un dans l'autre
- Tend tes bras devant
- Croise les l'un sur l'autre
- Puis plie tes coudes en gardant les bras croisés
- Recommence en croisant l'autre jambe et l'autre bras



LA TORTUE

- Assis, colle tes deux pieds (posture du papillon)
- Pose tes mains entre tes jambes
- Glisse tes mains sous tes genoux , elles ressortent à l'extérieur
- Relâche ta tête et ton dos est tout rond
- Inspire sors ta tête
- Expire cache ta tête