

LE PAON



1. Assis.e jambes tendues



2. Ecarte les jambes



3. Puis les bras comme le paon qui déploie sa queue.



4. Monte lentement les bras.



5. Encore plus haut !



6. Redescends-les doucement.

LE REVEIL



1. Etire-toi un maximum ! Essaie de toucher le plafond !

2. Lentement, accroupis-toi. Pose tes mains au sol.

Recule tes pieds jusqu'à ce que tes jambes soient tendues. Tu es en position de planche.

4. Relâche tes jambes. Elles touchent le sol à présent. Regarde en l'air.

5. Rapproche tes mains de tes pieds petit à petit.

6. Remonte lentement en déroulant le dos, les épaules puis la tête.

L'ARCHER



1. Debout,
les bras tendus
le long du corps.



4. Tourne ta tête vers la
gauche.
Fixe une cible.
Inspire profondément.



2. Ecarte les jambes
et les bras. Imagine que
tu tiens un arc !



5. Regarde toujours ta
cible. Plie ton genou
gauche légèrement.
Ton pouce et ton index
relâchent la corde.
La flèche part, expire !



3. Plie le bras droit.
Imagine que ton pouce
et ton index pincement la corde
de l'arc et pose-les sur ton épaule.



6. Tu reviens bien droit.e
Tu as atteint ta cible !

L'AVION



1. Installe-toi à genoux, les pieds sous les fesses.
2. Ouvre grand les bras comme les ailes d'un avion.
3. Penche-toi vers la droite en gardant les bras bien tendus.
4. Puis à gauche.

LE FLAMANT ROSE



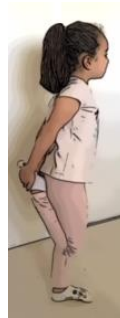
1. Debout, bien droit.e.



2. Tends les bras vers l'arrière.



3. Amène ton talon droit vers ta fesse.



4. Attrape ta cheville, avec tes deux mains. Regarde loin devant. Recommence avec la jambe gauche.

LE CHAT



1. Mets-toi à 4 pattes. Le dos bien droit.
2. Toujours dans la même position, rentre le ventre et arrondis le dos, comme le chat qui a peur.
3. Maintenant creuse le dos comme le chat que l'on caresse.

LA TABLE



1. Allonge-toi sur le dos.



2. Tends les jambes vers le plafond.



3. Tends les bras maintenant.



4. Plie les genoux et les coudes. Tu es une table basse.

LA GIROUETTE



1. Assieds-toi les jambes tendues, le dos bien droit.



2. Plie la jambe droite et fais passer ton pied droit au-dessus de ta jambe gauche.



3. Pose l'intérieur de ton coude gauche à l'extérieur de ton genou droit. Reste quelques secondes puis fais la même chose de l'autre côté.

LE PETIT PONT



1. Allonge-toi et plie légèrement les genoux.
2. Pousse le bassin vers le plafond.
3. Pose tes mains dans le bas de ton dos pour t'aider à tenir la position.

LE PAPILLON



1. Assieds-toi en tailleur.
Les mains posées sur
les genoux.



2. Imagine que tes jambes
sont les ailes du
papillon. Bats des ailes
pour voler.

CARTES YOGA

LE PAON



LE CHAT



L'ARCHER



LE REVEIL



L'AVION



LA TABLE



LE PAPILLON



LE PETIT PONT



LE FLAMANT ROSE



LA GIROUETTE

