

# FICHES PRATIQUES

## LA VAGUE DEBOUT



1. Debout,  
les jambes serrées,  
les pieds collés,  
forme un triangle avec tes mains  
et pose-les autour de ton nombril.  
Ferme-les yeux.



2. Inspire et sens ton  
ventre se rentrer.
3. Expire et sens ton  
ventre se gonfler.

## LA VAGUE ALLONGÉE (avec ou sans matériel)



1. Allonge-toi sur le dos, les mains à plat contre le sol.



2. Inspire profondément. Ton nombril/ton doudou/ta trousse se rapproche du sol.



3. Maintenant expire lentement. Ton ventre se gonfle de plus en plus.

## LA VAGUE ALLONGÉE VARIANTE (avec ou sans matériel)



1. Allonge-toi sur le dos, plie les genoux et rapproche les talons des fesses. Pose tes paumes de main à plat sur le sol.



2. Inspire profondément. Ton nombril/ton doudou/ta trousse se rapproche du sol.



3. Maintenant expire lentement. Ton ventre se gonfle de plus en plus.

## RESPIRE !



1. Assis.e, le dos droit, les jambes tendues, les mains sur les jambes.



2. Prends une grande inspiration et lève les bras très très haut.



3. Expire en descendant les bras à l'horizontal devant toi.



4. Puis tes mains se posent l'une sur l'autre.

## LE BALLON



1. Ferme les yeux. Pose tes deux mains sur ton ventre et gonfle-le bien rond comme un ballon



2. Expire en ouvrant les bras.  
Pffffffffffff le ballon se dégonfle !

## L'ARBRE



1. Tu es un arbre. Bien ancré au sol.
2. Le vent souffle et fais bouger tes branches (tes bras)
3. De droite à gauche. Imité le bruit du vent en soufflant.

## LE BOL D'AIR



1. Agenouillé.e, forme un bol avec tes mains contre ton ventre.
2. Inspire en te redressant sur les genoux. Tu as toujours ton petit bol.
3. Place tes mains devant ta bouche et expire. Tu sens l'air sur tes mains.

## L'OISEAU



1. Debout, les bras le long du corps.
2. Prends une grande inspiration et commence à déployer tes ailes.
3. Tes ailes se lèvent le plus haut possible pour t'envoler.
4. Redescends-les en expirant.

## LA PETITE PLANTE QUI POUSSE...



1. Fais la petite boule. Inspire !



3. Jusqu'aux épaules.



2. Tu grandis, la petite graine commence à pousser.



4. Expire ! Tu es une jolie plante Maintenant.

## LA ROUE



8.



1.



2.



7.

Le temps d'une respiration complète, tes bras vont décrire le chemin d'une grande roue. Ils montent pendant l'inspiration et redescendent pendant l'expiration.



3.



6.



5.



4.

# CARTES YOGA

LA VAGUE DEBOUT



LA VAGUE ALLONGEE



RESPIRE !



LA VAGUE ALLONGEE VARIANTE



LE BALLON



LE BOL D'AIR



L'ARBRE



L'OISEAU



LA PETITE  
PLANTE QUI  
POUSSE...



LA ROUE

