

Il est toujours l'heure de s'amuser. Voici une pratique de yoga pour partir en balade dans la forêt avec tes parents et tes ami(e)s .



## 1 – L'arbre

Vous partez faire une balade en forêt au milieu des arbres. Tiens ! Pourquoi ne pas les imiter pour se retrouver dans la peau, ou plutôt dans l'écorce, d'un arbre ? En équilibre sur le pied droit, place le pied gauche sur ta cuisse droite. Voici ton tronc ! Puis lèves les bras au-dessus de ta tête pour rapprocher tes branches du soleil. Reste ainsi aussi longtemps que possible avec tes proches en respirant calmement. Puis fais l'arbre avec le pied gauche au sol ! Tu peux varier la forme de tes bras, tous les arbres ne son pas identiques dans la nature !

## 2- Le papillon

Vous reprenez votre balade et arrivez dans une clairière pleine de papillons de toutes les couleurs.



Ils vous invitent à les suivre, pour cela assis toi en tailleur, le dos bien droit et pose tes plantes de pied l'une contre l'autre. Attrape tes chevilles avec tes mains et bats des ailes en montant et descendant tes genoux autant que possible et de plus en plus vite.

Pour pouvoir les suivre refait cela 4 fois.

## 3 – Le pont

Les papillons vous ont emmenés au bord d'une petite rivière pour vous rafraichir. Mais comment passer de l'autre côté de la rivière pour rentrer ?

Allonge-toi sur le dos en ramenant tes talons le plus près possible de tes fesses, tes pieds sont légèrement écartés.

Gardes tes bras le long du corps et pousse dans tes pieds pour lever le bassin hors du sol.

Reste ainsi pendant quelques instant pour que tes ami(e)s puissent passer de l'autre côté de la rivière grâce à toi !



## 4 – Le repos

Quelle aventure ! De retour chez toi tu t'allonges sur le dos avec les bras et les jambes détendus au sol.

Tu te rappelles ta balade et petit à petit ton souffle se ralenti...

Reste sur le dos autant que tu le souhaites, voilà un repos bien mérité !

