YOGA

DES PETITS CHATS

My Little KIDS

DÉBUT

LA POSITION DE

MÉDITATION

Prends quelques minutes pour te concentrer. En posture de méditation (comme le papillon) et fais bien attention à ton souffle. Inspire sur 4 puis expire sur 4 pendant quelques minutes. Tu es prêt à pratiquer !

SAVASANA - FIN

LA POSITION DE

RELAXATION

Une fois ta séance terminée, allonge-toi et relâche tout ton corps : il a bien travailler, il doit récupérer ! Ensuite tu seras en pleine forme pour la journée.

LES POSITIONS DU

SOLEIL

01 TADASANA

LA POSITION DE

LA MONTAGNE

Mets-toi debout, les pieds bien à plat et grandis-toi, des pieds à la tête.

02 ARDHA TADASANA

LA POSITION DU

SOLEIL

Lève tes bras vers le ciel, ensuite montre ton bout du nez au soleil, et monte bien ta poitrine vers le haut.