

Soyez un yogi

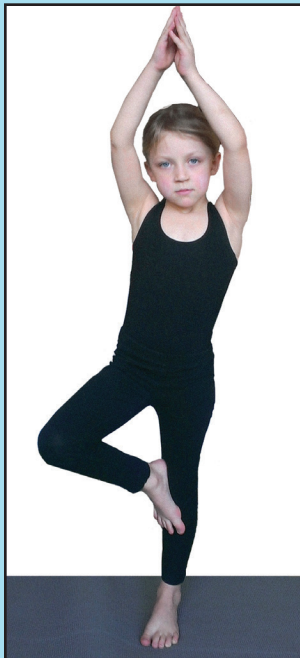
Prendre le temps pour faire de l'exercice est bénéfique pour votre corps, mais il ne faut pas oublier d'exercer également votre esprit! Les habiletés d'alphabétisation fonctionnent tout comme les muscles; plus vous les exercez, plus elles grossissent!

Pourquoi le yoga?

Faire du yoga est excellent pour votre corps et votre esprit. La plupart des gens savent que le yoga améliore la flexibilité, l'équilibre et le bien-être général. Cependant, saviez-vous que le yoga améliore également la concentration et la confiance? Ainsi, votre enfant sera plus apte à se concentrer et à apprendre!

Ce que vous devez faire?

1. Portez des vêtements confortables et placez un tapis de yoga ou une couverture pliée sur le sol.
2. Dites à haute voix le nom de la posture de yoga et décrivez ce que vous faites pendant votre prise de posture. Aidez votre enfant à prendre la posture et tenez chaque posture le temps de trois inspirations et expirations.
3. Demandez à vos enfants plus âgés de dire un mot qui commence par la même lettre que la posture que vous prenez.
4. Utilisez des voix différentes pour décrire chaque posture et amusez-vous!



Arbre

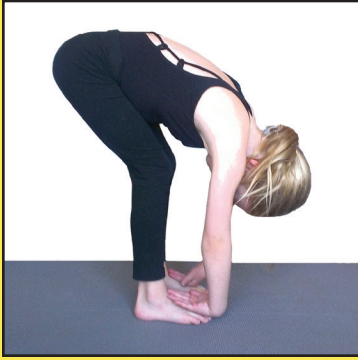
- Tenez-vous debout
- Déplacez votre poids sur votre pied droit
- Pliez votre jambe gauche afin de ramener votre pied sur votre cuisse (ou sur la face interne de votre genou)
- Gardez l'équilibre
- Trouvez un point sur le mur afin de vous concentrer et de garder l'équilibre
- Joignez vos mains devant vous
- Niveau avancé : élevez vos bras au-dessus de votre tête
- Essayez maintenant cette posture sur votre pied gauche

Chien tête en bas



- Mettez-vous à quatre pattes (comme un chien)
- Commencez par étirer vos jambes et levez vos hanches vers le ciel
- Continuez d'appuyer vos mains sur le sol
- Écartez vos doigts
- Ramenez votre tête vers le bas et regardez vos pieds
- Inspirez et expirez lentement par le nez

Soyez un yogi



Poupée de chiffon

- Tenez-vous debout, penchez-vous doucement et complètement vers l'avant
- Laissez pendre votre bras et vos mains vers le bas
- Pliez légèrement les genoux
- Détendez votre dos
- Inspirez et expirez lentement



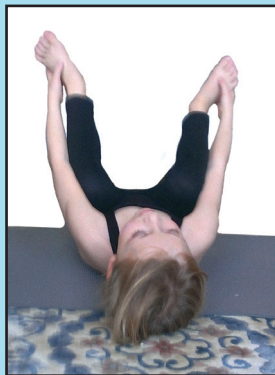
Éléphant

- Tenez-vous debout
- Penchez-vous vers l'avant, à la hauteur de votre taille en gardant les jambes bien droites
- Joignez vos mains devant vous
- Balancez vos mains de haut en bas (comme une trompe d'éléphant)
- Marchez lentement d'un pas lourd (comme un éléphant le ferait!)



Pont

- Couchez-vous sur le dos
- Pliez les genoux
- Placez vos bras de chaque côté de votre corps
- Soulevez vos hanches du sol (pour faire un pont)
- Pressez vos épaules contre le sol afin de soulever vos hanches un peu plus haut
- Inspirez et expirez lentement



Bébé heureux

- Couchez-vous sur le dos
- Ramenez vos genoux sur votre poitrine
- Tenez un pied dans chaque main
- Inspirez et expirez lentement

Allez encore plus loin :

Essayez le yoga alphabet en prenant la posture des lettres de l'alphabet!