

Yoga Péri-scolaire – CM1/CM2 – séance 1 – 28/04/23

1) Accueil :

- sur fond musical ; relaxation « l'étoile de mer »
- présentation du yoga

2) Postures de yoga

- autour des émotions : la colère, la peur, l'excitation et la tristesse (utilisation des cartes du jeu « 52 postures de yoga pour les enfants » aux éditions 365
- autour d'un jeu de l'oie (« Jeux de concentration et yoga » chez Nathan)

3) Recentrage :

- marche lente « sur un fil »
- écoute sonore (les clochettes tibétaines)
- jeu respiratoire : « le ballon qui se gonfle et se dégonfle »

4) Visualisation :

« Voyage au-dessus du Nil » »

5) Sortie de séance :

- auto-massages ; salut indien « namaste »
- remarques et questions