

Yoga Péri-scolaire – CM1/CM2 – séance 2 – 05/05/23

1) Accueil :

- sur fond musical ; relaxation : « la respiration abdominale », mains sur le ventre
- rappel des postures expérimentées lors de la première séance

2) Postures de yoga

- nouvelles postures 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 de l'album « La Mythologie égyptienne racontée aux enfants » aux éditions La Martinière Jeunesse

3) Jeu de l'Oie du Yoga

- fin de la partie commencée lors de la séance précédente
- Salutation au Soleil

4) Recentrage :

- marche lente « sur un fil autour du tapis »
- écoute sonore (le bol tibétain)
- jeux respiratoires : « souffler sur des bougies » ; « le sèche-main »

5) Sortie de séance :

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

