

Yoga Péri-scolaire – CP/CE1/CE2 – séance 2 – 02/05/23

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 »)
- postures à partir de l'album « Légendes de la Mythologie » chez Larousse

3) Recentrage :

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

4) Sortie de séance :

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