

Yoga Péri-scolaire – Maternelle – séance 1 – 25/04/23

1) Accueil :

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

2) Postures de yoga

- autour des qualités : la force, la souplesse, la détente et la concentration

(utilisation des cartes du jeu « le mémo yogamini »)

- 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 pays des 1001 nuits »

5) Sortie de séance :

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