

Yoga Péri-scolaire – Maternelle – séance 2 – 02/05/23

1) Accueil :

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

2) Postures de yoga

- nouvelles postures autour des qualités : la force , la souplesse, la détente et la concentration
(utilisation des cartes du jeu « le mémo yogamini »)
- autour de l'album « Sindbad le marin » aux éditions Atlas Jeunesse

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

Murielle Montillet – Mai 23