



Pour chaque saison, voici un exemple de pratiques de Yoga ludique transmises aux enfants.

A l'achat du livre vous recevez le glossaire complet par mail : 8 pratiques d'hiver, 8 pratiques de printemps,

4 pratiques d'été, 4 pratiques d'automne et des pratiques plus globales.



Shavasana : « Je deviens...

Etoile du firmament,

Arbre au repos. »

Tout le corps se pose, dépose et repose, plat ventre à la Terre. Les bras et les jambes prennent toute leur place, s'allongent et se relâchent. Ils offrent leurs parties internes en contact avec le sol.

« Je me repose dans le berceau de la terre. »



« Je deviens...

Fleur. »

Assis sur les ischions, une corolle se forme : les jambes se plient et les pieds bien à plat s'éloignent. Les mains se glissent sous les jambes et les soulèvent du sol. Bascule légère du bassin, le dos étiré se penche légèrement vers l'arrière. Les doigts des mains et des pieds s'écartent : les pétales s'ouvrent.

« Je respire le parfum de ma fleur. »



Debout, les mains se placent paume contre paume, au milieu de la poitrine. Le regard fixe un point à l'horizon. Une jambe se lève et se plie vers l'avant. Le regard change d'horizon et prend de la hauteur : le buste se penche vers l'avant. Jambe, dos et bras s'alignent vers l'horizontale.

« Je vole de mes propres ailes »



« Je deviens...

Arbre d'automne. »



Debout ou assis en diamant, bras en chandelier

- les bras détendus se lèvent vers le ciel : je deviens « **peuplier** »
- les bras s'étalent à l'horizontale : je deviens « **châtaignier, chêne et hêtre** »
- les bras se penchent vers le bas, épaules basses et détendues. Les mains tapotent la zone des reins : je deviens « **sapin.** »
- la tête, le buste et les bras s'inclinent vers le bas : je deviens « **poirier et pommier, figuier et pêcher.** »