

YOGA

AGE DES ENFANTS

3 - 6

MOMENT DE LA JOURNÉE

Le matin, après la sieste

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

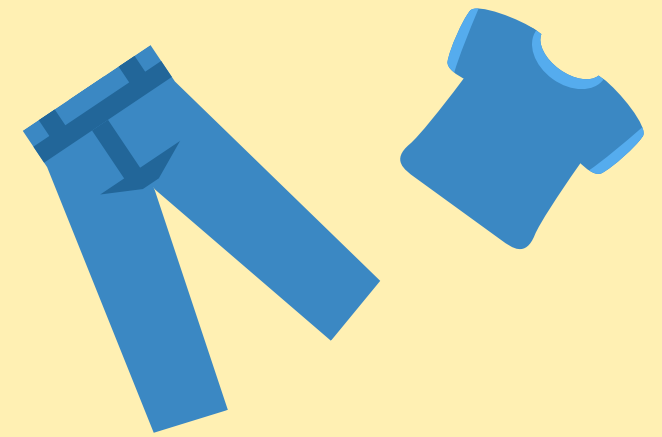
15 minutes



MATÉRIEL NÉCESSAIRE



- Ordinateur, tablette ou télévision avec internet
- Vêtements confortables



DÉROULEMENT



Visionner la vidéo du lien suivant :
<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9Ho>

Suivre les instructions en même temps que la vidéo



LES VARIANTES / LES PETITS CONSEILS



Permet de travailler et étirer différentes parties du corps, idéal pour commencer la journée.

Possibilité d'apprendre l'enchaînement et le faire soi-même avec l'enfant.